

のどかCommunication



Vol. 39 9月号

非営利型一般社団法人 のどか

〒410-0054

静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階

TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

のどかの 訪問介護事業所

訪問介護事業所はどのくらいあるの？



静岡県の東部だけで、約260以上の
訪問介護事業所がございます。

のどかでは、「沼津市」「函南町」「富士市」で
事業所を構えています！

のどかの訪問介護事業所の特徴は？

のどかの訪問事業所は、土・日・祝はもちろん
お盆や年末年始など365日ご対応可能です。

介護保険「外」のサービスも
実施しております！



自費サービスの事例

- ◆都内へのお墓参りの同行
- ◆猫カフェへの同行
- ◆ショッピング
- ◆ペットのお骨の埋葬

各事業所 連絡先

のどか訪問介護サービス函南

055-948-9713

のどか訪問介護サービス沼津

055-955-9185

のどか訪問介護サービス富士

0545-32-7241

いつでもお気軽にお問い合わせください。

のどか写真館

のどかの家 沿津から
のどかの家 熱海

のどかの家 沿津

8月15日



運営推進会議の後に…
すいとんを振る舞いました★
暑いときに熱いもの! いいですよ(^v^)

夏の終わりの思いで花火★
危ない! 熱い! と大盛り上がりでした。

のどかの家 熱海

8月2日

8月19日



湯河原のお祭りの日。
山車が、目の前に止まり
しばらく演奏してくれました。

今日は認知症の勉強で、小学生が施設へ来てくれました。
うめぼし体操をしたり、かき氷を作ったり…若いパワーを頂きました!



のどか9月&10月カレンダー



9

2日(水) のどかの寮沼津
施設カンファレンス

4日(金) のどかの寮沼津
田沢医院 訪問診療

9日(水) のどかの寮熱海
訪問美容室

12日(土) のどかの寮熱海
誕生日会



17日(木) のどかの寮熱海
皮膚科往診

20(日)

のどかの寮熱海
誕生日会
のどかの寮沼津
原地区敬老会参加

21日(月) のどかの寮熱海
敬老の日 お祝い

25日(金) のどかの寮熱海
運営推進会議

26日(土)

のどかの寮沼津
誕生日会



28日(月) のどかの寮沼津
職員勉強会

のどかの寮熱海

毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
隔週水曜日 読み聞かせと歌

10

のどかの寮沼津

23日(金) 運営推進会議
中旬 遠足

のどかの寮熱海

月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
皮膚科 訪問診療
移動美容室
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ

空室のお知らせ

グループホーム
のどかの寮熱海



〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

お問い合わせは下記まで

0465-43-9564

管理者 松根

入居予約
受付中!

グループホーム
のどかの寮沼津



〒410-0306 静岡県沼津市大森1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 進士

空室あり

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?



元気で明るく
楽しい職員ばかりです(●^o^●)
ぜひ一度、施設見学に
いらしてください!
イベント時の施設見学がオススメです!



蒸し暑い日が続く日本の夏。そんな日が続くと身体が対応できなくなり、なんとなくだるかったり、食欲不振になるなど体調を崩しがちです。ちょっとした工夫をすれば、夏バテも防ぐことができます。暑い夏を過ごすために、夏バテの原因とメカニズムを理解し予防していきましょう！



夏バテの原因とは・・・

◎体内の水分不足◎

人間の体温は36～37度のときが一番スムーズに活動すると言われています。夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。また体内に熱がこもりがちになり夏バテ体質になってしまいます。

◎消化機能低下◎

夏バテの症状としては「食欲がなくなる」ですよね。外の暑さと体温上昇で胃腸への血流が少なくなり、汗をかくと体内の塩分が不足するので胃酸も減り消化機能が低下します。その場合は冷たい飲み物よりも、常温の飲料の方がオススメです。胃腸が弱った状態で冷たい飲み物をガブ飲みすると、消化酵素の働きが低下し、さらに食欲不振を起こしやすくなります。

◎自律神経の乱れ◎

人の身体は気候に合わせて対応しようとしています。しかし暑い日が続いたり、室内外を頻繁に移動すると急激な温度変化が起き、身体に変調を起して自律神経の働きも鈍くなってしまいます。このような自律神経の過剰な負担が疲労へと繋がってしまいます。



◎夏バテの予防法に効果的な対策◎

食事

① ビタミンB群でエネルギーをサポートする。

ビタミンB1は水に溶けやすく汗をかく夏場は消費しやすい栄養素です。豚肉・うなぎ・枝豆はB1を多く含んでいます。夏場は積極的に摂りましょう。

② クエン酸で疲労回復効果

梅干しや酢・レモンなどクエン酸を含む食材は疲労回復や食欲増進のために昔から食べられてきました。黒酢はミネラルも多く含み夏バテ予防には最適です。

運動

暑くなると汗をかいて体内の熱を発散します。しかし冷房が効いている室内では汗をかくことがなく急激な温度差に身体が対応できず、自律神経が乱れてしまうのです。適度な運動をして汗をかき、体内の熱を外に発散することで自律神経の働きを良くしましょう。

入浴

38℃～40℃のぬるめのお湯に20～30分程つかると、副交感神経が活発になりリラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。良質な睡眠は、夏バテに負けない健康的な身体をつくるために欠かせないものです。熱いシャワーを浴びると交感神経が活発になり、興奮してしまうのでなるべく湯船に浸かりましょう。

夏バテ予防 ☆ ゴーヤチャンフルー



<材料> 4人分

- ・豚肉…70g
- ・ゴーヤ…200g
- ・人参…30g
- ・玉ねぎ…50g
- ・木綿豆腐…150g
- ・卵…2個
- ・ごま油…大1
- ・醤油…大1・1/2
- ・鶏がらスープ…小1
- ・酒…大1

<作り方>

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取って薄切りにする。
人参は短冊・玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 豆腐はレンジで90秒加熱し水切りをする。
- ④ 卵を溶いておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①と③を崩しながら入れ焼き色が付いたら取り出しておく。同じフライパンに②を入れてしんなりしてきたら豚肉と豆腐を戻し入れ、調味料で味付けする。④を入れ軽く炒める。

<1人分 124kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.8g 塩分 1.1 >



のどかの お知らせ

のどかから
9月のお知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

9月25日(金)運営推進会議を行います。
どなたでもご参加自由です!この機会にぜひお立ち寄りください。

のどかの家沼津よりお知らせ

のどかの家熱海

検索

のどかの家沼津、空室が僅か1床となってしまいました。
お問い合わせはお早目に!

のどか居宅より お知らせ

当事業所は、非営利型の一般社団法人が運営する事業所です。
住みなれた街で、利用者様自身が自ら介護サービスの事業所の選択をして頂きます。
また、小規模な事業所ですので、より迅速な対応が可能となります。

介護保険の新規申請や、
ご自宅での介護の悩みなど
何でもご相談ください!

アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら!

モルテン 静止型マットレス

L I F E (ライフ)

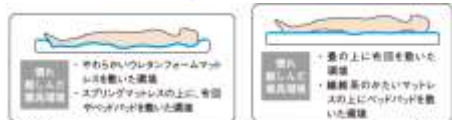


①無段階のかたさ調整

足元側にあるダイヤルで、簡単に硬さ調整できます。

②高耐久マットレス

中間層の『圧カスプリング構造』で身体を支えるため、
長期間使用しても“へたり”が発生しません。



やわらかい 無段階のかたさ調整 かんたん



レンタル価格 (1割負担)

300円/月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

こんにちは。買い物に行くと、サンマが売っていたり・・・CMはすっかり秋模様だったり・・・お盆が過ぎると世の中はすっかりと「秋」モードですね。最近面白いネタを目にしました。子供に「クソババア」と言わせたら、子育てに成功!というもの。もちろん「クソババア」という言葉自体を肯定していることではないのですが。親離れ・精神的な自立、親をある程度信頼しているという現れのようなようです。(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与 アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか 居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343

のどかアドバイス

〒410-0048
静岡県沼津市新宿16-5 まるやビル1階
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護 サービス沼津

〒410-0875 静岡県沼津市今沢140-1 コーポ大木 101
TEL 055-955-9185 FAX 055-955-9186

のどか訪問介護 サービス函南

〒419-0123 静岡県田方郡函南町関宮685-6 白井アパート 201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

のどか訪問介護 サービス富士

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA-1 102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243