

のどかCommunication



Vol. 41 11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

新事業所のご紹介

10月より、居宅介護支援事業所が新規開設致しました。

のどか居宅介護支援事業所 函南

平成27年10月1日、函南町間宮に開設致しました。
管理者を務めさせていただきます、勝呂 秀子です。
私は地域の皆様に愛され親しまれる事業所運営を目指しています。
介護サービスに関する各種相談を承ります。
在宅介護、施設介護、介護生活を開始する前後は短期間で
様々な事を決めなければなりませんので、不安がいっぱいです。
ケアマネはお客様とご家族に寄り添いながら一緒に考え
日々の介護の計画を立て自立支援を行う事が仕事です。
家族で出来る介護と専門家による介護がありますが
家族が行う介護には暖かい温もりと情、優しさがあり、
専門家による介護には正しい知識と技術に基づいた
確かな安心感があります。地域に根ざし地域の皆様と一緒に
成長していく事業所でありたいと考えておりますので今後共、
宜しくお願い致します。

静岡県田方郡函南町間宮685-2
白井アパート201

TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714



管理者 勝呂秀子

のどか写真館

津沼の家からの
熱海の家からの

10月6日

津沼の家からの

10月21日



勉強会で認知症について
学びました★職員一人一人
真剣に取り組みました!

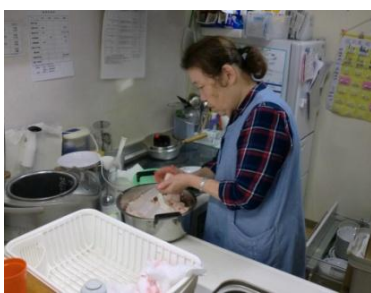
寒くなりましたが、
18名のお客様と職員は元気に
生活しております!
たくさん思い出を作しましょうね♪

訪問美容室の日です♪
オシャレはいつになっても
したいものですね^^
皆様満足された1日になりました★

10月11日

熱海の家からの

10月14日



泉地区の市民運動会へ
応援をしに行きました!
生憎の雨でしたが、
どの種目も白熱していました★

施設の中で運動会を行いました!
お客様に開会宣言をしてもらい、開幕です。
昼食は、手作りのおむすびと豚汁を召し上がりましたよ^^

11

1日(日) ~4日(水) のどかの家熱海
文化の日作品展
(地域開催に出店予定)

4日(水) のどかの家沼津
消防訓練
ケアカンファレンス

6日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

10日(火) のどかの家沼津
遠足(御用邸)

27日(金) のどかの家熱海 運営推進会議
のどかの家沼津 職員勉強会

のどかの家熱海 訪問美容室
(日程未定)

12

4日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

9日(水) のどかの家沼津
訪問美容室

18日(金) のどかの家沼津
外部評価
小学校の学生来設(予定)

21日(月) のどかの家沼津
運営推進会議

25日(金) のどかの家沼津
クリスマス会

28日(月) のどかの家沼津
職員勉強会
ケアカンファレンス

のどかの家熱海 クリスマス会(日程未定)

のどかの家熱海
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
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 運営推進会議

空室のお知らせ

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

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!

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?



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

お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 進士

入居予約
受付中!

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!



管理栄養士による

今月のテーマは…

健康のお話 減塩

日本人の食事摂取基準(2015年版)では1日当たり男性8.0g、女性7.0g未満を目標量としています。しかし現在では、日本人成人の1日の平均塩分摂取は男性11.6g、女性9.9gです。

食塩を多く摂り過ぎると、高血圧など様々な生活習慣病になりかねません。減塩を意識した食生活を心掛けていきましょう！



◎食生活における減塩のポイント◎

ポイント① 加工食品・外食は控えめに

加工食品には目にみえない塩分がかくされています。

外食には味付けが濃く、野菜が少なめでビタミンやミネラルが不足しがちです。なるべく品数の多い定食を選ぶようにし、丼ものなど単品メニューでは野菜など一品プラスしましょう。1食を外食にしたら、残り2食で足りない栄養素を補うようにしましょう。



ポイント② 味噌汁は1日1杯以下に



味噌汁・すまし汁・洋風スープ類は、お椀1杯分で約2gの塩分です。なるべく具たくさんにし、汁気を減らして食べるようにしましょう。

また、ラーメンやうどんなどの麺類の汁は塩分が高いため飲まないようにしましょう。

ポイント③ 薄味で調理するように

加工食品ではなく、新鮮な材料を使い食材の味を生かして薄味に料理する。また、レモン・かぼすなどの酸味やわさび・大葉などの薬味を上手に使うとおいしく減塩できます。カレーやハーブなどのスパイスも血圧には栄養がないので味付けに利用すると便利です。

だしやうま味を引き出して調理するようにしましょう。



ポイント④ アルコールは控えめに

アルコール、特にビールは塩分の強いものと相性がよく食欲が増進します。唐揚げやフライドポテトなど高エネルギー塩分が多いものが目立ちます。食べ過ぎに注意し、塩分が気になる方は毎日飲まず、1回の量を減らし意識して飲み過ぎないようにしましょう。

ポイント⑤ カリウムを積極的にとみましょう



カリウムの働きとして、ナトリウムとともに水分を引きつけて塩分を排出する効果があります。カリウムが多く含まれる食品はほうれん草といった野菜やバナナなどの果物、納豆などの豆類です。しかしカリウムは水溶性のため茹でると30%失われてしまうため、生野菜サラダやゆで汁ごと飲む野菜スープなどがオススメです。

ポイント⑥ 適度な運動をしましょう

現代では、デスクワークの人が多くなったり車社会で運動不足になったり、エアコンの効いた室内環境により汗をかくことが少なくなり、塩分を排泄しにくい環境になってきています。ウォーキングなどの有酸素運動をすることで、高血圧予防になり無理なく続けられるでしょう。



減塩☆ほうれん草のきのこ炒め

<材料> 2人分

- ・豚ひき肉…60g
- ・ほうれん草…100g
- ・パプリカ…20g
- ・人参…10g
- ・しめじ…50g
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・めんつゆ…小さじ1
- ・生姜…少々
- ・塩・こしょう…少々

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。パプリカはスライスし、ほうれん草はざく切りにする。生姜はみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油を引き、生姜・ひき肉を炒め塩こしょうをする。ニンジン・しめじ・パプリカを入れ蒸焼きにし、野菜がしんなりしたらほうれん草を入れて炒める。
- ③ 最後にしょうゆ・めんつゆを加えて炒めたら出来上がり。

<1人分 97 kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.9g 塩分 0.7g >



のだかのお知らせ

のだかから
11月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

文化の日作品展に出展予定です。
ぜひお立ち寄りください。

のだかの家沼津よりお知らせ

お気軽にいつでもおいで下さい。
お待ちしております。

のだか居宅より 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

アーチ型ハンドルパイプ部
82~110(10段階)

アームレスト高さ
77~105(10段階)

大容量の収納バック付き!

注目商品はこちら!

コンパルリハモ

たくさんのお買い物に対応出来るように、
最大6kgまで収納可能です。
前後に折りたたむ事ができ、自立することで
場所を選ばずにスリムに保管ができます。

レンタル価格 (1割負担)

450円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

こんにちは(^^) 最近は朝・夜と空気が冷たくなり始めましたね。インフルエンザも例年とは違い、もう流行しているとの事で驚きです…。今後も体調管理にはお気をつけて下さい。さて、紅葉の季節となり景色を楽しむには最適な時期になりましたね! ドライブに出掛ける方も増えるのでは? 紅葉が見ごろの時にぜひ拝見したいものです♪ (八木)

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 居宅介護支援事業所函南

〒419-0123
静岡県田方郡函南町間宮685-2 白井アパート201
TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

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間宮685-2 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