

のどかCommunication



Vol. 46 4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

ひな祭り



いくつになっても女の子♪ひな祭りのお祝いをしました!
その様子を各グループホームごとに見ていきましょう◎◎

のどかの家沿津



職員手作りの桜餅!!

笑顔でポーズ♪
おいしくいただきました!



雛人形の髪をなでて…
たくさん可愛がりました!
なんと、髪がアフロヘアーに
なってしまうまで触っていた
とか…(笑)



のどかの家熱海



ひな祭りと言えば、ひなあられ!
ひなあられを食べたあとは
歌を歌ってお祝いをしました♪

最後は歌詞カードを手に、にっこり笑顔★
女性の皆さまのとても良い笑顔が
たくさん見れました～(*^▽^*)

のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

のどかの家 津

3月



先月に引き続き、桃太郎の
ちぎり絵を少しずつ進めています。
お話をしながら楽しく折り紙を
貼っていきます～(*^□^*)

3月



お客様のご家族からいちごの
差し入れがあり、皆さまで
おいしく召し上がりました♪
ありがとうございます(>ω<)

3月



黙々と手を動かして
何をしているのでしょうか…
春の塗り絵でお花を丁寧に
塗りました♪完成～(^O^)

のどかの家 熱海

3月9日



かっぺい寿司さんに来てもらい
お寿司を握ってもらいました！
握りたてのお寿司に皆さま
おいしそうに召し上がりとても
喜んでくださいました～♪

3月10日



ボランティアさんと一緒に
カルタと合唱をしました♪
カルタは皆さま真剣な顔つき！
楽しい1日になりました★

3月25日



今年最後の運営推進会議が
行われました！
一年の振り返りを行う大切な会に
なりました(・▽・)
終盤ではアイズ介護用品から
認知症徘徊感知器「hitococo」の
紹介がありました♪
アイズ介護用品からのお知らせでも
「hitococo」の紹介をしています。
今年も健康に過ごしましょうね♪

のどか4月&5月カレンダー



4

1日(金)

or

2日(土)

のどかの家沼津

お花見

5日(火)

のどかの家沼津

ケアカンファレンス

8日(金)

のどかの家沼津

田沢医院 訪問診療

12日(火)

のどかの家沼津 (仮)

訪問美容室

5

6日(金)

のどかの家沼津

田沢医院 訪問診療

7日(土)

のどかの家沼津

原地区

地域担当ケア会議

12日(木) のどかの家熱海

母の日

13日(金) のどかの家熱海

26日(木) のどかの家沼津

誕生日会



15日(金)

のどかの家熱海
誕生日会



20日(水)

のどかの家沼津

消防訓練

28日(木)

のどかの家沼津

職員勉強会

のどかの家熱海
(日程未定)

お花見

27日(金)

のどかの家熱海
運営推進会議

28日(土)

のどかの家沼津

職員勉強会

のどかの家熱海
訪問美容室
消防訓練

のどかの家沼津
他施設の方達と
食事会(仮)

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

健康のお話

今月のテーマは…

ロコモティブシンドローム

超高齢化社会になり、更に高齢化が進む今、介護の必要なく、自力で日常を送ることができる健康寿命を出来るだけ伸ばすことが社会的な課題です。特に介護や寝たきりに繋がる大きなリスクファクターとしてロコモティブシンドロームに注目が集まっています。

ロコモティブシンドロームとは？

高齢になるにつれて関節や脊椎の病気で膝や腰の痛みが生じたり、骨がもろくなって骨折することがあります。このように日常生活に支障をきたして要介護になるリスクが高い状態になることをロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

ロコモ予防のキーポイントは筋肉

骨格筋は自分の意思で動かすことができ、運動や栄養によって高齢になっても増やすことが可能です。骨の周りの筋肉を鍛えることで、骨や関節が筋肉で守られ安定し、バランスを崩して転倒、骨折、関節痛や腰痛などの回避に繋がります。

筋力アップに必要なもの

運動

栄養

休息

筋力アップには特にタンパク質が必要



タンパク質の摂取の中でも特に注目したいのが、必須アミノ酸の働きです。

必須アミノ酸の摂取により、高齢者でも筋力アップに繋がります。

アミノ酸の多い食品



100 点の食品 鶏卵、牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、アジ、鮭、カツオなど

90 点の食品 チーズ、そば、ベーコン、シジミなど

80 点の食品 大豆、キウイ、さつまいも、昆布など

70 点の食品 いか、くるまえび、とうもろこし、しいたけなど

簡単に食事で栄養補給☆卵入り具たくさん味噌汁

材料（2 人分）

卵 1 個

鮭 1 切れ

かぼちゃ 80g

玉ねぎ 50g

ブロッコリー 50g

ほんだし 小さじ 1/2

水 300 cc

味噌 小さじ 2

- ① 卵は 6～8 分茹で半熟卵を作り、鮭とかぼちゃは一口大に、玉ねぎは 1 cm 厚に、ブロッコリーは小さめに切る。
- ② 鍋に水とほんだしを入れて火にかけ沸騰したら鮭とかぼちゃ、玉ねぎを入れて煮る。火が通ったらブロッコリーを加えて 30 秒ほど茹でて火を止め、味噌を溶かし入れる
- ③ 器に盛り付け、半熟卵を半分に切って入れる

のどかの お知らせ

のどから
4月のお知らせです。

のどか訪問介護の事業所からのお知らせ

各訪問介護の事業所では、ご自宅で介護が必要な方の対応や介護保険外で行う自費訪問(例:買い物の同行・外食の付き添い・病院の受診付き添いなど)も行っております。また公的介護保険では対応できないサービス(例:ペットのお散歩や草むしりなど)も行っております。各事業所にお気軽にご相談・お問い合わせください!

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。

アイズ介護用品より お知らせ

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!

認知症徘徊感知器

注目商品はこちら!

HITOCOCOのご案内

ヒトココ

省電力で長距離電波を飛ばせる
新型ICを搭載した小型感知器



ポイント

広範囲な飛距離で探索時間の時間を実現する位置情報発信器(特許出願中)。
災害対策、山岳遭難対策、徘徊対策、迷子対策などあらゆるシーンに威力を発揮します!!認知症による徘徊での事故を防ぐ為に人の居場所を特定出来る『ヒトココ』を導入する施設も増えています!

レンタル価格(1割負担)

250円/月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

いよいよ冬から春になりました。4月と言えば、新年度や新学期ですね!そして1日はエイプリルフルで有名ですね。他にも4月にはどんな日があるのか調べてみると…3日はインゲン豆の日、8日はタイヤの日、16日はチャップリンデー、19日の乗馬許可の日…皆さんはご存知でしたか?日本だけでなく外国の記念日も入って365日分あるってすごいな…と調べながら感心しました♪自分の誕生日は何の日か知っている、と言う方がもしかしたら多いのでは(*^o^*)(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