

# のどかCommunication



Vol. 49 7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

## 新入社員のご紹介

今年も、のどかの家で一緒に働く新たな仲間をご紹介します!  
頑張っている姿をご覧ください(\*^\_^\*)

- (1) 名 前
- (2) 誕生日
- (3) 血液型
- (4) 特 技
- (5) 学びたいことや取りたい資格
- (6) 仕事への意気込み



### のどかの家熱海

- (1) 野田 到奈
- (2) 5月13日
- (3) AB型
- (4) 服作り
- (5) 他の介護系の資格も勉強していきたい。  
介護だけでなく、日商簿記1級も取りたい。
- (6) 入居者様に安全で楽しい暮らしを提供出来る  
ようになりたいです!



### のどかの家沼津

- (1) 石橋 翔
- (2) 9月12日
- (3) O型
- (4) 体を動かすこと
- (5) 介護関係の資格を取得していきたい。  
声かけなど入居者様への細かなケアについても勉強したい。
- (6) 笑顔を絶やさず、元気よく仕事をしたいです!



今後にご期待!!

# のどか写真館

のどかの家 沼津 から  
のどかの家 熱海

## のどかの家 沼津

6月13日



1~5月の方の誕生日会!  
ケーキを作ったり、歌を歌ったり♪  
色紙とプレゼントをお渡ししました(°o°) /

6月15日



防災訓練を行いました!  
消火器の使い方を教えてもらい、  
難しい~!と言いながら消火の練習です★

6月20日



花植えのお手伝い♪  
きれいに植えて  
いただきました(\*^\_^\*)

## のどかの家 熱海

6月14日



みんなでカルタ取りの勝負です!  
誰が1番多く取れるかな?? (°・ω・°)

6月21日



バーベキューを行いました♪  
焼きそば、焼き鳥、エビ、ホタテ、おにぎりなどなど…  
みんなで美味しくいただきました!  
最後には花火もやりましたよ(°o°) /



# のどか7月&8月カレンダー



## 7

5日(火) のどかの家 沼津  
ケアカンファレンス

7日(木) のどかの家 熱海  
七夕

8日(金) のどかの家 沼津  
田沢医院 訪問診療

14日(木) のどかの家 沼津  
原包括勉強会

22日(金) のどかの家 熱海  
運営推進会議

24日(日) のどかの家 熱海  
伊豆海の郷 夏祭り

26日(火) のどかの家 熱海  
誕生日会

28日(木) のどかの家 沼津  
職員勉強会

30日(土) のどかの家 熱海  
訪問美容室

(日程未定) のどかの家 沼津  
原東小学校の体験学習

## 8

2日(火) のどかの家 熱海  
誕生日会

5日(金) のどかの家 沼津  
田沢医院 訪問診療

18日(木) のどかの家 沼津  
原包括勉強会  
訪問美容室  
のどかの家 熱海  
ジュニア  
福祉スクール

27日(土) のどかの家 沼津  
運営推進会議

28日(日) のどかの家 沼津  
職員勉強会

(日程未定) のどかの家 熱海  
夏祭り

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

## 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 芹澤

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…

痛風

気温も上昇し始め、だんだんとビールが美味しい季節になってきましたね。ビールにはプリン体が含まれているので、痛風の原因になりかねません。アルコールの適切な摂取と食習慣の見直しをしていきましょう！



### 《痛風の約90%が男性、その特徴は？》

#### ・肥満の人

りんご型肥満(内臓脂肪型)の人が多いです。メタボリックシンドローム予防をしましょう。

#### ・無酸素運動が好きな人

筋トレや短距離走など激しい運動をする無酸素運動をすると尿酸値が上がります。

#### ・ストレスを感じやすい人

まじめで几帳面な性格の人は比較的ストレスを溜めやすいと言われます。



### 《適切なお酒の量》

種類	プリン体量(100ml)
ビール	4.4~6.9
発泡酒	2.8~3.8
日本酒	1.2
ワイン	0.4
ウイスキー	0.1
焼酎	0.04

ビールはプリン体量が一番多いです。また、お酒の中でもビールはカロリーも高いため、肥満を引き起こす可能性もあります。

休肝日を作り、お酒と上手に付き合いましょう。

#### 目安量

ビール…中ビン1本

ワイン…200ml

日本酒…180ml

焼酎…水割り 200ml

## 《プリン体の多い食材》

プリン体の多い食材 レバー、カツオ、サンマ干物、煮干し、干し椎茸 など

プリン体が少ない食材 カリフラワー、ブロッコリー、カイワレ大根、豚ロース、牛ヒレ、うなぎ冷奴、もやし、魚肉ソーセージ、チーズ など

### 《尿酸値を下げるには…》

痛風の予防として、上記の表以外に食事の仕方にも注意が必要です。

#### ① 水分摂取

水分をたくさん取ることにより、尿量を増やし尿酸を排泄するようにしましょう。1日2Lを目安です。水やお茶をこまめに摂取しましょう。

#### ② 甘いものは控える

砂糖や果物の果糖は尿酸を上げてしまう働きがあります。食べ過ぎに注意しましょう。

#### ③ 尿をアルカリ化しやすい食品を摂る

アルカリ化することで、尿酸を排泄しやすくなります。食材としては、海藻類やほうれん草、ごぼう、きのこ類です。

#### ④ 調理方法

プリン体は、水に溶け出しやすい性質を持っています。プリン体を少しでも減らすように、茹でたり煮たりするようにしましょう。煮汁は飲みすぎに注意です。

## 胡瓜とささみのサラダ

<材料> 4人分

- ・鶏ささみ…200g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・胡瓜…2本
- ・塩…少々
- ・酒…小さじ4
- ・生姜汁…小さじ2
- ・ごま油…大さじ2
- ・酢…大さじ4
- ・塩…2g
- ・レタス…8枚

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライスにしAに馴染ませておく。
- ② ささみは塩をふり、5分おく。生姜汁をかけ10分蒸します。
- ③ 胡瓜は乱切りにしておく。
- ④ ②と③は①に漬けて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ レタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に盛る。
- ⑥ レタスの上に④を盛り付けてできあがり。

<1人分:131kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.5g 塩分 1g >

鶏ささみは、低カロリーで良質なたんぱく質です。胡瓜は利尿作用があり、尿酸を排泄することが期待できます。



# のどかの お知らせ

のどかから  
7月のお知らせです。

## のどか居宅函南・訪問介護函南からお知らせ

### ■のどか居宅介護支援事業所函南

営業日：月曜日から金曜日（祝日は休業）

営業時間：9：00～18：00

実施地域：函南町、三島市、伊豆の国市、長泉町、清水町

### ■のどか訪問介護サービス函南

営業日：月曜日から日曜日

営業時間：9：00～18：00

実施地域：函南町、三島市、伊豆の国市、長泉町、清水町、沼津市、裾野市、御殿場市

土日も対応します！

のどか函南は居宅支援事業所と訪問介護サービスを併設した事業所で、開設2年目です。どんどん地域に出かけていきますので、ご自宅での介護の悩みなど、なんでもご相談ください！！



管理者 勝呂秀子

## アイズ介護用品より お知らせ

注目商品はこちら！

Q-AURA (クオラ) 

安全性と  
使いやすさを  
追求して生まれた  
介護ベッド。



Q-AURA (クオラ) 2モーター

91幅/レギュラー

KQ-62310 TAIS:00170-000868

レンタル価格 (1割負担)

600円 / 月

ベッドの性能は一般的な2モーターと同じです。

手元スイッチは液晶表示なのでベッドの機能を利用する際とても便利です！

なにより最大のポイントは単位数です。

アイズ介護用品では600単位でレンタルしています！

(※こちらのベッドは2モーターのみの仕様)

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

### 編集後記

まだまだ、すっきりしない天気が続いていますね☔ 今月から担当させていただきます「choko」と申します。沖縄は6月中旬に梅雨明けしたそうですが、東海地方は7月の下旬だそうです。あと1ヶ月も続くかと思うと憂鬱ですね(; - -) そんな気分を吹き飛ばすような行事が、各事業所これから盛りだくさん♪お楽しみに！ (choko)

# 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