

のどかCommunication



Vol. 52 10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

原東小学校体験学習

のどかの家 沼津



小学生に実際に車椅子に乗って段差を越える体験をしていただきました!実際にやってみて「難しかった」という声が聞こえました。また、職員による認知症をテーマにした劇も見ていただき、認知症について少し理解してもらえた様子でした♪
そしてエコ活動で集めたペットボトルを使い
皆でハロウィンの飾りを作りました
オリジナルのお化けの顔を描き見せあいっこ(^^)
利用者様たちは「器用だね」「みんな上手だね」とおっしゃっていました★



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

9月10日



9月に入り、施設の飾りもハロウィン仕様になってきました！外からも見えるのでぜひ見てみてください(^.^)♪

9月11日



1階2階で混ぜる焼くと役割を分担し、フレープを作りました★生クリームと桃をいれ、おいしかったと完食されていました！

9月19日



原地区センターで行われた敬老会に参加させていただきました*原地区の方が集まり歌を一緒に歌ったりしました('0')♪

のどかの家 熱海

9月4日



地域の防災訓練に参加しました！ためになることばかりで、勉強になりました。もしもの時に備えておきたいですね。

9月19日



敬老の日では、おはぎを一緒に作り皆さんでお祝いをしました♪プレゼントは皆さん喜ばれていました(*^_^*)これからも素敵な笑顔で毎日を過ごしていきましょう！





のどか10月&11月カレンダー



10

のどかの家沼津

- 1日(土) 文化祭説明会
- 4日(火) ケアカンファ
- 7日(金) 介護相談員 高田様来所
田沢医院 訪問診療
- 27日(木) 運営推進会議
- 28日(金) 職員勉強会



のどかの家熱海

- 3日(月) 誕生日会



- 9日(日) 泉地区体育祭

- 22日(土) 運動会



- 30日(日) みつわ祭り

11

のどかの家沼津

- 1日(火) 田沢医院 訪問診療
- 2日(水) 消防訓練
- 7日(月) 特別支援学校
陶芸クラブと交流会
- 14日(月) 田沢医院 訪問診療
- 25日(金) 誕生日会
- 28日(月) 職員勉強会



のどかの家熱海

- 1日(火) 文化の日
- ～4日(金) 作品展

- 15日(火) 誕生日会



- 25日(金) 運営推進会議

- (日程未定) 防災訓練

- 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

空室あり



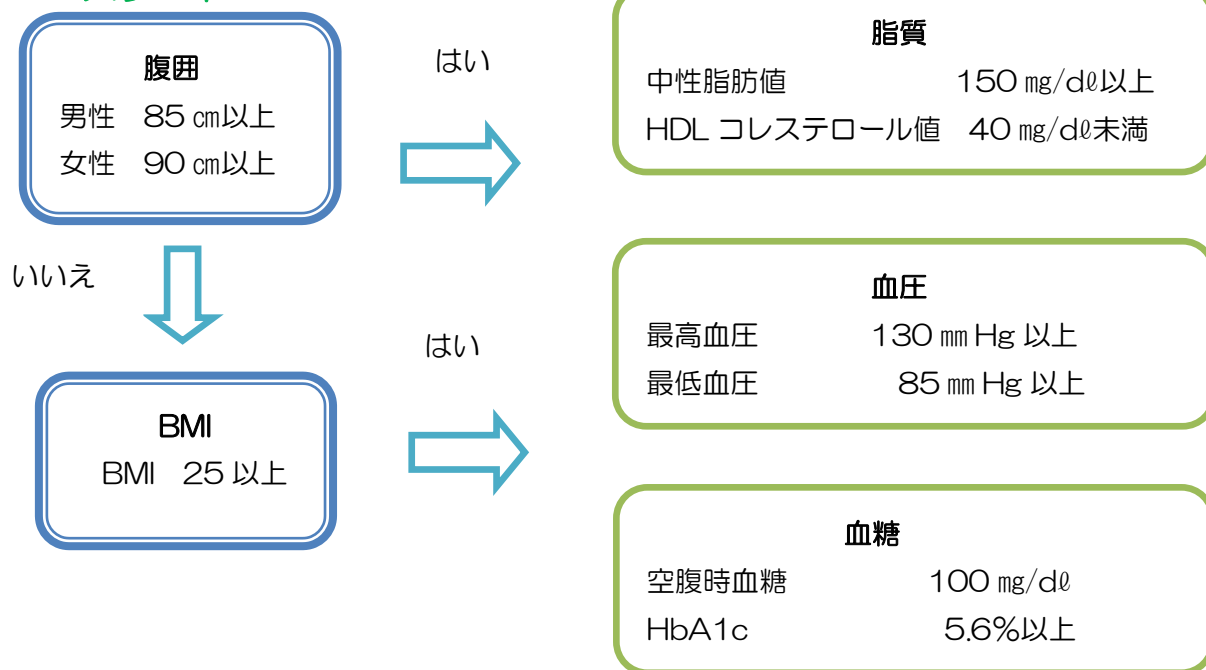
元気で明るく
楽しい職員ばかりです(●^o^●)
ぜひ一度、施設見学に
いらしてください!
イベント時の施設見学がオススメです!

健康のお話 メタボリックシンドローム

近年、「メタボリックシンドローム」という言葉は急速に広がり、「太っていればメタボ」と、太っている人の代名詞のように使われることが多くなりました。お腹がでっぴりとせり出した様な、中高年男性に多い「内臓脂肪型肥満」が健康的ではないこと、そして、生活習慣を改善しましょう、といった雰囲気社会のなかで芽生え始めています。

メタボリックシンドロームは体型と血液の状態から診断できます

スタート

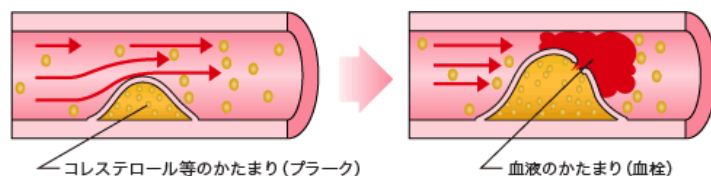


血圧、脂質、血糖においていずれかに該当すればメタボリックシンドロームと判定されてしまいます。



放置すると・・・

血管がボロボロになり、血液の流れが悪くなり動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。



肥満の原因・・・

1、 食生活

具体的には、脂質、塩分、カロリーの高い食事や野菜の摂取不足、遅い夕食や朝食の欠食もあげられます。

2、 ストレス

質の悪い睡眠や寝不足、過食など

3、 運動不足

運動が足りていない、基礎代謝だけでは足りないエネルギーを摂取しているので、体内に脂肪が蓄積されていく一方。

4、 その他

飲酒、喫煙、遺伝、加齢

メタボにならない為に



食事のバランスを整える

食事は、主食、主菜、副菜で構成されています。主食の重複や主菜の重複は、食べ過ぎに繋がり、肥満になりやすいです。食事のバランスを整えていくだけで、肥満の予防になります。

菓子やアルコールを控える

菓子は見た目以上に高カロリーです。甘い、しょっぱい、などの味もはっきりしていて習慣がつきやすいです。アルコールもカロリーばかりが高く、栄養素はほとんど期待できません。



運動不足の解消

体を動かすと良い効果がたくさんあります。筋肉が鍛えられ基礎代謝量が増え、消費エネルギーが増えて脂肪を燃焼します。血圧が低下し血糖値やコレステロール値が改善します。ストレス解消効果や免疫力もアップします。

これら3点を意識しながら肥満を予防・解消し、病気の危険性を減らしていきましょう



のどかの お知らせ

のどから
10月のお知らせです。

のどか居宅函南・訪問介護函南からのお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所函南

訪問介護事業所と併設している事業所です。
地元のお客様の紹介が増えています。
プランと一緒に考え、自立支援を後押ししております。
介護のご相談いつでも承ります。



管理者 勝呂秀子

■のどか訪問介護サービス函南

空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	×	×	○	×	×	×
午後	×	×	×	○	○	×	×



アイズ介護用品より お知らせ

床ずれ防止用具：ラグーナ

注目商品はこちら！



レンタル価格 (1割負担)

900円 / 月

スモールチェンジで床ずれを防止
スモールチェンジ機能は、骨盤を中心
に対角線上の小さな体位変換を自動
化したシステムです。ラグーナは御利
用者にとって身体のずれが小さく、違
和感のない、「安心」「安楽」な環境を
提供します。



自動ヘッドアップ対応機能
背上げをして過ごされる方に
角度に応じて、マットレスのやわ
らかさと動きを最適な状態に自動
調整します。

体重が 40kg～60kg であれば、マットレスのやわらかさが自動的に調整されます。
そして停電対策機能付き！停電の時、万ーコンセントが外れた状態の時、特殊な
バルブがエアセル内の空気漏れを自動で遮断。最低でも 14 日間マットレスがつぶ
れません。メモリ機能により、電源復旧後は直前の設定に自動復帰します。

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

10月31日はハロウィンですね。もともとは、ヨーロッパを起源とする民族行事で、秋の収穫を
祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事だったそうですが、今はそれも薄れてきてい
るようです。カボチャには「お守り」の意味があるそうで、カボチャに灯すロウソクは、日本のお盆
と同じで、親族の霊を迎え入れる為の目印なんだそうですよ。(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 むすろ沼津ビル1階
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-B
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護
サービス 沼津

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町 3-18 むすろ沼津ビル1階
TEL 055-955-9185 FAX 055-926-1236

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・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7343