のどかCommunication

Vol.58　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

のどかの家　沼津

お飾りは折り紙を使いお内裏様と
お雛様を作りました★
顔や帽子といった細かい部分まで
丁寧に仕上げていました(°▽°)

ぬり絵は皆さん綺麗に塗られていました♪
一人一人違うお内裏様とお雛様で
どれもとても綺麗です(^◇^*)/

のどかの家　熱海

ひな祭りの歌を歌いました♪
皆さんで懐かしそうに
歌って下さり、思い出話も(*･艸･)

雛あられを食べました
ひな祭りの飾り付けもし
雰囲気がより一層
華やかになりました*。･

のどか写真館

のどかの家沼津
のどかの家熱海 から

のどかの家沼津

3月4日

ちぎり絵を作成しました♪
一つの作品を皆さんで協力し
完成させました(^O^)

3月14日

ご家族の方が持ってきて下さった
みかんをジュースにしました!
とっても美味しそう★°+

3月18日

北国の春体操とラジオ体操で
皆さん元気よく
体を動かしました(・ε・;)/

のどかの家熱海

2月25日

吉本市に行ってきました!
無料で本が貰えるということで
皆さん好きな本を真剣に
選んでいました(^^)

3月8日

かっぺい寿司さんが来て下さりました!
握りたてのお寿司をいただき
皆さんとても嬉しそうでした(^o^)/

のどか4月&5月カレンダー

4

のどかの家沼津

1日(土) 2日(日)	お花見
5日(水)	ケアカンファ
7日(金)	田沢医院全体往診
17日(月)	施設長会議
20日(木)	消防訓練
27日(木)	施設内勉強会
28日(金)	移動美容室

のどかの家熱海

1日(土)	内科往診
13日(木) 15日(土)	誕生日会
15日(土)	内科往診
(日程未定)	お花見 防災訓練

5

のどかの家沼津

6日(土)	田沢医院全体往診
10日(水)	ケアカンファ
16日(火)	施設長会議
26日(金)	春生まれの方誕生日会
30日(火)	施設内勉強会

のどかの家熱海

5日(金)	端午の節句
13日(土)	誕生日
26日(金)	運営推進会議
(日程未定)	鯉のぼり祭り

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

申込受付中

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　石山

空室2床有

元気で明るく
楽しい職員ばっかりです(●^o^●)
ぜひ一度、体験見学に
いらしてください！
イベント時の体験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・・・

旬の野菜

皆さんは、野菜を買ったり食べたりするときに「旬の野菜」を選んでたべていますか？品種改良や生産技術の進歩で、スーパーに行けばいつでも同じ野菜が買えます。野菜に限らず、食べ物には旬の時期があり、その時にしか食べられないもの、よりおいしさを増すものなど特性があります。そして、旬の野菜には栄養が含まれているので、健康と美容に効果抜群なのです。

旬の野菜は率先して食べることがお勧めです。例えば、冬が旬のほうれん草は、夏に採れたものより約３倍ものビタミンＣが含まれており、βカロテンを豊富に含む人参は、旬の秋～冬に採れるものは、通常のものより 2.5 倍高いとうデータもあります。その他、旬の野菜のを見ていきましょう。

春が旬の野菜

春キャベツ・・・ビタミンＣ、食物繊維、カルシウムが豊富
緑色が薄く、柔らかい為サラダに最適

菜の花・・・ビタミンＣ、ビタミンＡ、カルシウムが豊富
つぼみが硬くしまっていて、葉や茎は柔らかいものが良い。
サラダやお浸しにお勧め

たけのこ・・・食物繊維、カリウム、マンガン、チロシンが豊富
カリウムやマンガンは生活習慣病の予防にも効果的
チロシンは新陳代謝を高め、ホルモンバランスを整える

夏が旬の野菜

トマト・・・リコピン、ビタミン類、カルシウム、マグネシウムが豊富
リコピンは、活性酸素を除去し老化防止に効果的

キュウリ・・・ビタミンＡ、カリウム、カルシウムを含むが、ほとんどが水分
漬物にすると栄養が凝縮されるので、糠漬けなどがお勧め。

かぼちゃ・・・カロテン、食物繊維、ビタミン類、カリウム、マンガンなどが
豊富　栄養バランスがとても良く、老化防止や様々な美容効果
が知られている

秋が旬の野菜

ジャガ芋・・・ビタミンＢ群、ビタミンＣ、カリウムが豊富
ビタミンＣの美肌効果や抗炎症作用、カリウムの生活習慣病
予防効果など期待できる

里芋・・・ビタミンＢ群、ビタミンＣ、カリウム、食物繊維が豊富
カリウムにより、むく解消や高血圧予防に効果的

ごぼう・・カルシウム、カリウム、食物繊維が豊富
食物繊維の含有量はずば抜けている上、水分の吸収率も高く、
便秘解消に非常に効果的

冬が旬の野菜

大根・・・ビタミンＣ、アミラーゼが豊富
根よりも葉に栄養が豊富で、寝に含まれるアミラーゼは消化吸収を
助ける

小松菜・・・ビタミン類、カルシウム、カリウム、葉酸、リン、食物繊維が豊富
ビタミン・ミネラルが豊富

ねぎ・・・ビタミンＣ、カルシウム、カリウム、カロテンが豊富
硫化アリルは血行を促進し体を温め、風邪や高血圧の予防にも効果的

夏野菜は体を冷やしてくれる効果があったり、冬野菜には血行を良くして体を温める効果があったりと、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。
このようなことを理解して、食事を楽しむのも良いですね。

のどかのお知らせ

のどかから
4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	×	×	×	×	×	×	×

４月から始まる総合事業にも対応していきます。
自宅で自立した生活が続けていけるようヘルパーがお手伝いします。
いつでもご相談ください。

■のどか居宅介護支援事業所函南

主に函南町、伊豆の国市を担当しております。
訪問介護事業所も併設しています。
介護のご相談等、お気軽にお越しください。

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!

○超低圧保持
上層のエアセルは、ウレタンフォームに底付きしないギリギリまでエア量を減らし、常に超低圧をキープします。皮膚にかかる外力を極力軽減することができます。

○体重フィードバックシステム
寝るだけで体重を自動で計測し、その方に適した体圧分散をします。エアセルは、頭部、腰部、足部の３つのブロックに分かれていて、個別に圧力を調整します。センサーが圧力の変化を見守っているので、療養者の身体をいつでも最適な状態に保ちます。

○背上げセンサー
背上げ動作を感知し、腰部のエアセルにエアを送り込むので底付きしません。同時に、頭部のエアセルのエアは抜けていくので、圧迫感がなく心地よく背上げができます。

シンプルなパネル表示でだれでも
カンタンに操作できます！

レンタル価格（1割負担）
800円 ／月

※お問い合わせはこちら
055-926-1235

編集後記

４月といえば、新年度・新学期がスタート！新しい生活が始まる方も多いのではないでしょうか。いよいよ春も本番ですね！桜が見頃を迎える地域も多いようです。今年は平年より遅いようですが、お花見の準備はできていますか？私は特に行く予定はないですが、季節感を味わえるので今年は行ってみようかと考え中です(´～`)✿(noa)

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 ﾏﾙｽﾞ沼津ﾋﾞﾙ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・I102 TEL 0545-32-7241　FAX 0545-32-7243
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 静岡県沼津市新宿町 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 ﾏﾙｽﾞ沼津ﾋﾞﾙ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 TEL055-948-9713　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・I102 TEL0545-32-7241　FAX 0545-32-7243