

のどかCommunication



Vol. 60 6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

鯉のぼり祭り

のどかの家 熱海



泉公園で行われた鯉のぼり祭りに参加しました!



風があったので、鯉のぼりが綺麗に泳いでいました(^^)
天気も良く、気分転換になりました!

おしるこ頂きました♪



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

5月8日



新茶祭りを行いました!
昼食時に水羊羹などの
デザートと一緒に頂きました★

5月14日



母の日ということで、
折り紙でカーネーションを
作りました♪

5月19日



お誕生日会を行いました!
職員からモナカを
プレゼントさせて頂きました(∇) //



のどかの家 熱海

5月1日



5月の作品作りは、折り紙で鯉のぼりと兜を作りました!
皆さん丁寧に折って下さいました(^^)



5月10日



風船バレーをしました♪
室内でも体を動かして
皆さんで楽しめるので
良いですね(〇^)/



のどか6月&7月カレンダー



6

のどかの家沼津

- 3日(土) 田沢医院全体往診
- 7日(水) ケアカンファ
- 14日(水) クランチケア
- 16日(金) 施設長会議
- 27日(火) 防災設備点検消防訓練
- 29日(木) 本部報告勉強会

のどかの家熱海

- 2日(金) 誕生日 
- 3日(土) 内科往診
- 15日(木) 誕生日 
- 17日(土) 内科往診
- 19日(月) 父の日
- (日程未定) 紫陽花祭り
バーベキュー 

7

のどかの家沼津

- 1日(土) 田沢医院全体往診
- 14日(金) ケアカンファ
- 15日(土) クランチケア
- 26日(水) 施設長会議 
- 28日(金) 防災設備点検消防訓練

のどかの家熱海

- 7日(金) 
- 28日(金) 運営推進会議
- (日程未定) 伊豆海の郷夏祭り
フルーツボランティア

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 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、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…

紫外線

紫外線は春先から強くなります。春から初夏にかけては対策を忘れてしまいがちですが、初夏の紫外線は想像以上に強いので、短時間の外出でも紫外線対策が必要です。肌の手入れや食事に気を配り、紫外線によるトラブルを防ぎましょう。

紫外線は骨を作る為に必要なビタミン D が体内に作られるのを助けてくれます。しかし、多く浴びすぎると、コラーゲンやエラスチンを壊してしまい、しわやたるみの原因になったり、メラニンが過剰に増えて、シミやそばかすなどのトラブルを呼び起こします。また、肌だけでなく免疫機能や目への影響もあります。

紫外線からのダメージを抑える栄養素

コラーゲン

細胞と細胞をつなぐ接着剤の役目をする。
うなぎ、軟骨、鶏肉の皮、カレイ、牛スジ肉

たんぱく質

皮膚を作り、維持するのに必要不可欠。
肉、魚介類、卵、大豆、大豆製品



ビタミンC

メラニン色素の生成を抑えて、シミ、そばかすを防ぐ。
体内でコラーゲンの合成に必要。
ブロッコリー、いちご、キウイ、ゴーヤ、ピーマン



ビタミンE

血行を促し血色を良くする。抗酸化作用により紫外線の外から肌を守る。
ナッツ、アボカド、にら、かぼちゃ、大豆、植物油、さば、イワシ



ビタミンA

皮膚線や汗腺の働きを保つ。
カロテンは抗酸化作用により紫外線の害から守る。
トマト、人参、春菊、レバー、うなぎ、チーズ



ビタミンB6

タンパク質、脂質の代謝を高める。
まぐろ、鮭、さば、レバー、豚肉、バナナ、さつまい



ビタミンB2

脂質等の代謝を促進する。皮脂の分泌をコントロールする。
レバー、うなぎ、卵、牛乳、納豆、青背の魚



夜更かしや睡眠不足、ストレスがあると新しい細胞への入れ替わりがうまくできず、肌のトラブルが残った状態になります。食事だけでなく、生活リズムを整える事で紫外線から体を守っていきましょう。



美肌にお勧め かぼちゃのヨーグルトサラダ

南瓜	1/8 個
プレーンヨーグルト	150g
レーズン	小さじ1
くるみ (刻む)	小さじ1
はちみつ	小さじ 1/2
塩	適量
こしょう	少々
イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ・ザルの上にキッチンペーパーをかぶせ、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で一晩おいて水切りします。
- ・南瓜は皮をむいてくし形に切ります。くるみはフライパンで乾煎りし、手で砕いておきます。
- ・耐熱容器に南瓜を入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で3分加熱し、熱いうちにすりこぎで潰し、粗熱を取ります。
- ・くるみ、レーズン、はちみつを加えて混ぜ、水切りしたヨーグルトを加減しながら加えて和え、こしょうで味を調えます。
- ・器に盛ってイタリアンパセリを添えます。



のどかの お知らせ

のどかから
6月のお知らせです。

のどか居宅・訪問介護富士からのお知らせ

■のどか訪問介護サービス富士

☆空き情報☆

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

「お風呂に入りたいけど転ぶのが不安なんだよ。」
お客様の悩みや不安があれば気軽にご相談ください。
スタッフ全員でいつでも対応します。



管理者 小田龍志

■のどか居宅介護支援事業所

「おじいちゃんが骨折して、病院に入院しているが、もうじき退院してくる。家に戻るのはいい事なんだけど、どうやって介護していったらいいの？」と不安で悩まれているご家族様、お気軽にご一報ください。ご相談に応じます。



管理者 富士恵子

アイズ介護用品より お知らせ

ウルトラティルト&リクライニング
(NAH-UC・Lo)

注目商品はこちら!



- ✓3Dシート
- ✓クッション標準装備
- ✓スイングイン・アウト
- ✓カバー付きキャスター
- ✓アンカーフレーム
- ✓楽々介助ブレーキ



少ない力でらくらくスムーズに
ティルト・リクライニング
ガススプリング式

足踏み式ブレーキと転倒防止装置
駐車ブレーキは片側のペダルを踏むことで
両輪にブレーキがかかります。
左右の転倒防止装置を標準装備!



レンタル価格 (1割負担)

900円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

いよいよ6月になりました!夏がやってくる!の前に梅雨ですね(泣)湿気でむしむしして好きじゃないです。髪の毛もボサボサになるし…。雨の日は服装にも気を使いますよね。今では長靴もオシャレなものができ、カジュアルな服装にも合わせやすくなっているようです。今年は買おうと思っています♪(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 丸刈沼津ビル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 0545-32-7243

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 丸刈沼津ビル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 0545-32-7243