

のどかCommunication



Vol. 69 3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

2月の行事

のどかの家 沼津 バレンタインデー



皆さんにチョコレートを
プレゼントしました♪



嬉しそうに
食べていました(*´ε`*)
喜んでいただけ
良かったです★

のどかの家 熱海 節令

施設で豆まきを
行いました!



大きな声で
「鬼は外～福は内～」
と仰り豆を投げられて
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

2月3日



豆まきを行いました!
「鬼は外」「福は内」と
大きな声で仰りながら
豆を投げていました(^ ^)

2月7日



クランチケアを行い
皆さんスッキリと
されていました♪

2月18日



ひな祭りの飾り作りを
手伝っていただきました(*・ω・*)

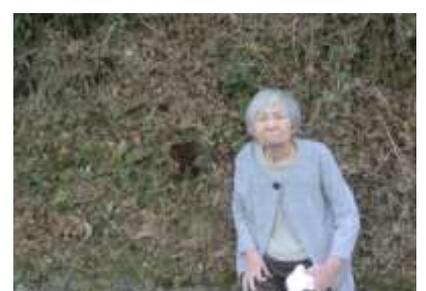
のどかの家 熱海

1月31日



訪問美容室の方が来られました!
皆さんさっぱりしたご様子で
喜んでおられました(*^_^*)

2月3日



外に散歩に行きました♪
気持ちがいいね〜と
喜ばれていましたよ(^O^)



のどか3月&4月カレンダー



3

のどかの家 沼津

- 3日(土) ひな祭り
- 5日(月) 田沢医院全体往診
- 16日(金) 施設長会議
- 28日(水) 施設勉強会



のどかの家 熱海

- 3日(土) **ひな祭り**
- 9日(金) 三津シーパラダイスへ

- 24日(土) 誕生日会
- 27日(火)



4

のどかの家 沼津

- 4日(水) **お花見**
- 5日(木) 写真撮影
- 16日(月) 施設長会議
- 28日(土) 施設勉強会



のどかの家 熱海

- 13日(金) 誕生日会
- 15日(日) (日程未定) 花見



- 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 沼津



〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

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!

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 石山

申込受付中



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

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?

お問い合わせは下記まで

0465-43-9564

管理者 松根

申込受付中



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

お茶

世界中で飲まれているお茶。緑茶・ウーロン茶・紅茶など様々な種類がありますが、これら全てが同じツバキ科の茶の樹から作られているのはご存知でしたか？なぜ同じ茶の樹から香味の異なるお茶が出来るのか、その秘密は「発酵」という作り方に違いがあります。



お茶は発酵の違いによって、6種類に分類することができます。
ここでは代表的な3つをご紹介します。



1、不発酵茶（緑茶）

煎茶など日本人にとって馴染み深いお茶の一つです。蒸す、炒る、煮るなどの熱を加えることで酸化酵素の働きを止めて作られます。発酵が行われないうえ、茶葉の鮮やかに緑色が残ります

2、半発酵茶

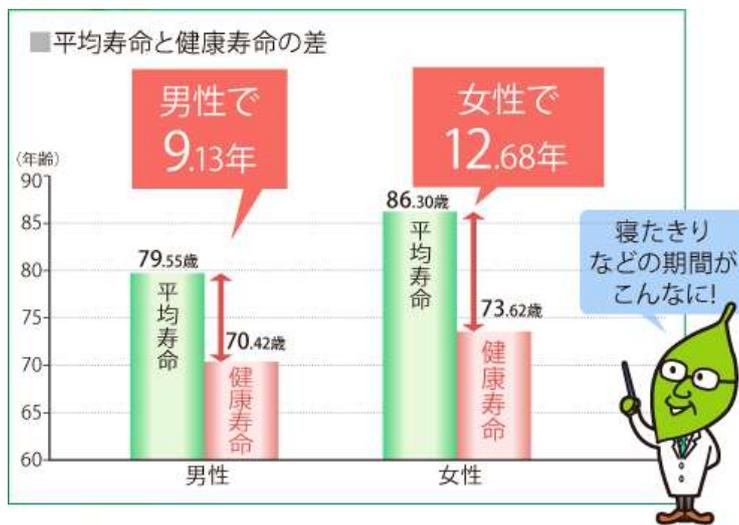
発酵をある程度行った後に熱を加え、酸化酵素の働きを止めて作られるお茶です。緑茶と紅茶の中間に位置し、ウーロン茶などが代表的です。

2、発酵茶（紅茶）

発酵を十分に行ってから作られるお茶で、果物や草花などの香りや芳醇な味わいが特徴です。主な産地として、インド（ダージリン、アッサム）、スリランカ（ディンブラ、ウバ）、中国（キーモン）などがあります。



昔から「お茶をたくさん飲む人には、健康な方が多い」と言います。本県になじみ深いお茶ですが、静岡県民は健康寿命が男女とも上位に位置しています。その理由として、お茶をよく飲む習慣と関連があると言われています。



〈出典〉厚生労働省「平成22年完全寿命表」、厚生労働科学研究費補助金

寿命を延ばす健康パワー

お茶には寿命を延ばす、健康に効果的な成分が多く含まれていると考えられます。お茶の習慣を取り入れて、健康を管理していきましょう。

お茶のポリフェノールの抗酸化力

緑茶やワインなどに含まれるポリフェノールは、植物が酸化や紫外線から自分自身を守るために作り出している抗酸化力です。ポリフェノールを含む各成分の抗酸化力を測定したところ、緑茶ポリフェノールである茶カテキンがとて高い抗酸化力があることが分かりました。お茶を飲む習慣は活性酸素対策に効果があり、お茶を飲むと言うということは健康を維持することに関係しているのかもしれませんが。

お茶のポリフェノールと脂質代謝

不規則な食事による栄養の偏り、ストレスで暴飲暴食、皆さんにも心当たりありませんか？コレステロールの摂りすぎは、血液がドロドロになり、動脈硬化を引き起こす原因となります。中性脂肪は摂りすぎると肥満に繋がる恐れがあります。お茶に含まれているカテキンやテアフラビンは、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させることが知られており、「コレステロールが高めの方」「体脂肪が気になる方」向けの特定保健用食品のお茶が数多く発売されています。

お茶カテキンの抗菌・抗ウィルス作用

今年インフルエンザが猛威を振るいました。お茶に含まれるカテキンは抗菌・抗ウィルス作用を持ち、インフルエンザウィルスに対する感染抑制効果が確認されています。また近年では、インフルエンザの増殖を抑える効果があることも認められたとか。お茶を飲んだり、うがいをすれば立派なインフルエンザ予防になるのです。



のどかの お知らせ

のどかから
3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

■のどか居宅介護支援事業所

「急にお父さんが歩けなくなってしまった。介護保険は全く分からない。福祉用具を使いたいのにな、どうしたらいいのかしら？」とお困りの方はいませんか？お気軽にお声をかけて下さい。いつでも対応致します。



管理者 富士恵子

■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	△	×	×	×	△	×	×

「お風呂は好きだけど、一人だと転ぶことがあって不安だよ。」と心配な方でもヘルパーと共に行い、安心して生活して頂きたいので、気軽に声をかけて下さい。



管理者 小田龍志

アイズ介護用品より お知らせ

-ショッピングターン-

注目商品はこちら!



こんな声に対応しました!

歩行車を店に置きっ放しにすると無くなるのが心配…
歩行車から店舗のカートに変えるとき、転びそうで不安…

買い物カゴが載せられて、歩行車のまま買い物ができる！
買い物に適した歩行車です。

その他の特長

① 身長の高い方も利用可能!

ハンドルの高さが72.5~90cmの間で調整可能。

② 軽量設計とハンドリング

軽量設計でちょっとした段差も楽に持ち上げ可能。回転しやすい前輪設計でスイスイハンドリング。大きな車輪で凹凸のある道も楽々♪

レンタル価格 (1割負担)

300円 /月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

3月になりました。別れの季節ですね。高校の卒業式が最近のように感じると、この間同期と話をしました。時がたつのは本当に早いです、毎月のように言ってますが…。結局2月は桜・梅を見に行くことができませんでした。いちご狩りも行きたい!!3月リベンジです!!だんだん暖かくなると思うと幸せを感じます(*'3'b) (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 丸の内沼津ビル 1階
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか
居宅介護支援事業所

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉 1351-1 アーピアエンドウ A 201
TEL 0544-26-9991 FAX 0544-26-9992

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 丸の内沼津ビル 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