

のどかCommunication



Vol. 82 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

3月の行事

のどかの家 沼津



お内裏様とお雛様の
飾りを持ち、
はいチーズ! (*^^)v



昼食はバイキング形式で行い
ちらし寿司も出ました!
美味しそうに
召し上がられていました♪



のどかの家 熱海



天気の良いので外で
日向ぼっこ (*^_^*)



「気持ちがいいね～」と
皆さん喜ばれており
歌も歌いましたよ♪

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

3月6日



菜の花の塗り絵です♪
沢山の色を使って
綺麗に塗られていました!

3月10日



鯉のぼりの飾りを作りました!
皆さん集中しています(^ω^)

3月19日



天気の良いのでお散歩♪
とても気持ち良く、
皆さん喜ばれていました(^ ^)

のどかの家 熱海

3月3日



皆さんでひな祭りの歌を歌いました♪
甘酒と雛あられを召し上がり
「美味しいね～」と喜ばれていました(*^ ^)v

3月11日



塗り絵を行いました!
皆さん真剣です(^ω^)



のどか4月&5月カレンダー



4

のどかの家沼津

- 1日(月) お花見 
- 5日(金) 田沢医院全体往診
- 10日(水) ボランティアの方へ感謝の食事会
- 15日(月) お楽しみ会
- 28日(日) 施設勉強会

のどかの家熱海

- 15日(月) 誕生日会 
- 16日(火) 管理職会議
- (日程未定) 鯉のぼり祭り 
- お花見

5

のどかの家沼津

- 3日(金) 新茶祭り 
- 15日(水) 田沢医院全体往診
- 20日(月) 誕生日会 
- 25日(土) 人形劇どんぐり
- 28日(火) 施設勉強会

のどかの家熱海

- 5日(日) 端午の節句
 - 14日(火) 母の日
 - 21日(火) 誕生日会 
- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 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

お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 石山

申込受付中

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!



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?



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは・・・

春の食材

春らしい日差しが感じられるようになってきましたね。散歩をしていると菜の花やヨモギ、ノビルなど見かけるようになりました。この時期にしか食べられない食材でその栄養価も高く、おいしく調理をして頂きたいですね。今回は、春の食材の栄養価、調理方法をご紹介します。



春の野菜



…菜の花…

蕾や茎、葉を食べる緑黄色野菜です。独特なほろ苦さが特徴です。βカロテンやビタミンC、カリウム、鉄分、食物繊維などが豊富に含まれています。ビタミンCは水溶性なので茹で過ぎず、βカロテンは油と一緒に炒めることで吸収率を高めることができます。



…春キャベツ…

葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。春キャベツは冬キャベツに比べて、ビタミンCやカロテンの含有量が多いです。キャベツの特徴として、ビタミンU(別名キャベジン)は胃の粘膜を修復する作用があります。水分が多く甘みがあるため、サラダや即席漬けに適しています。



…そらまめ…

さやが天にまで仰ぐように伸びることから、名が付いたとされています。植物性たんぱく質やカリウム、食物繊維、ビタミンB群が豊富に含まれています。薄皮はかたいので好みはありますが、食物繊維が多く便秘解消に効果的です。茹でて食べるのが一般的ですが、トースターなどでさやごと焼くとホクホクとした仕上がりになります。

春の魚介類



…アサリ…

アサリは春と秋の2回、潮干狩りのシーズンに旬があります。タウリンやビタミン B12 が豊富に含まれています。タウリンは二日酔い予防や血液サラサラ効果があり、ビタミン B12 は悪性貧血を予防する効果が期待できます。殻付きなら酒蒸しや味噌汁に、むき身なら炊き込みご飯が適しています。



…ホタルイカ…

3月～5月に旬を迎えるホタルイカは、鮮度が短くほとんどが釜茹でし出荷されます。ホタルイカにはビタミン E が豊富に含まれ、強い抗酸化作用があり動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的です。酢味噌和えにすると、ビタミン C や E の吸収率が高まります。

春の果物



…さくらんぼ…

5月～6月に旬を迎えるさくらんぼは、観賞用の桜ではなくセイヨウミザクラ やスミミザクラなどの実です。ミネラルの中でも鉄分を含み、その他に抗酸化作用で有名なポリフェノールも含まれています。さくらんぼは、そのまま食べても美味しいですがジャムやコンポートにしてヨーグルトやケーキに入れるとまた違った味わいになります。



…びわ…

3月～6月が旬のびわは、中国が原産の果物で、葉は古くから薬として使われてきました。βカロテンが豊富に含まれているのが特徴で、体内でビタミン A に変わり皮膚や粘膜の保護に効果的です。びわは、甘みが薄いのでコンポートにしてからゼリー等にとすると美味しくいただけます。



のどかのお知らせ

のどかから
4月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス富士からのお知らせ

☆空き情報☆

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

「自分で起き上がれなくて辛かったけど、ヘルパーさんが手伝ってくれるようになってから、出来る事は自分でやってみたい気持ちになってきたよ。」

一人で不安を抱えないで私達にお気軽にお声をかけて下さい。



管理者 小田龍志

アイズ介護用品より お知らせ

ULTRA 多機能(自走)ワイド エアリー仕様

注目商品はこちら!



- サイズ：全幅 63・座幅 45
- 重量：14.8kg
- 折りたたみ幅：34 cm
- シート奥行：40 cm
- 最大使用者体重：120 kg

使いやすい機能充実!

- ①フロントワイドフレーム…前方からの移乗もしやすい
- ②スリム&コンパクト…屋内での通路の移動にも適している
- ③介助ブレーキ…内拡式のコンパクトドラムブレーキを採用。軽い力での操作でもしっかりとした制動力を発揮
- ④ブレーキワイヤー…ステンレス素材を使用しているため、耐久性が格段に向上
- ⑤カバーつきキャスタ…車軸部にカバーを装着。毛のまきつき、ゴミの付着を防ぐ
- ⑥スイングイン・アウト機能…脚部をスイングイン・アウトおよび上方向に取り外しができる
- ⑦軽量低反発の座クッションを標準装備
- ⑧着脱式サイドガード

ポイント 1

ゆったり座りたい方にオススメ座幅 45 cm

ポイント 2

ワイドながら重量 14.8kg

レンタル価格 (1割負担)

650円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

4月22日は“清掃デー”と皆さんご存知でしたか?昭和29年に清掃法が制定されたことが、由来になっているそうです。私はやる気がある時は徹底して掃除を行います、やる気がない時のが多いので、部屋がすごい事に…(・o・)好きなキャラクターのグッズを集める事が好きなので、そこも見直していかないと、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 マル沼津ビル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