

# のどかCommunication



Vol. 90 冬季号

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

## クリスマス会



### のどかの家 熱海



ボランティアの方が来て、  
いろいろな曲を聴かせて下さいました(^-^)  
その後は皆さん一緒に、  
職員お手製のケーキを食べました!



### のどかの家 沼津



大きなケーキを皆で  
令けて食べました♪  
「おいしい」と喜んで  
いただきました(´▽`)



# アイズ介護用品

## 住宅改修 施工事例

アイズ介護用品では、住宅改修工事を行っており、基本的には工務店等への委託はしていません。高度な専門技術をもった職員が直接的に対応。委託しなくてもプロの仕事ができます。また、委託しない分、工事の着工も早くすることができ、費用も安くすることができます。※長期工事は除く。工事の規模や、水・電気回りの工事がある場合は、専門職を手配する場合があります。

### 勝手口段差解消、手すり新設(※地盤補強含む)



相談内容：勝手口の段差が大きく、又狭い為、上り下りやドアの開閉に困っている。

80歳 女性



⇒対象者は主に勝手口を玄関として生活している。しかし、変形性膝関節症の影響で、大きな段差が困難となり、出入りに困っていた。既存の段差も狭く、段差に上った状態でのドアの開閉も難しく、複数の問題を抱えていた。そこで、段差ドア正面と、進行方向に既存の段差を当分割し、ワンポイントの手すりを設置する事で、問題を解消。  
工事費(材料費等込)→13万円 ※相場価格 20万円前後  
工事期間：3日(コンクリート打設後養生期間含む※実質工事1日)

# のどか写真館

# のどかの家熱海

12月



ボランティアの方がいらっしゃり、  
早口言葉やかると取りをされました。  
特にかると取りでは、  
皆さん熱中されていましたよ(\*^\_^\*)

1月



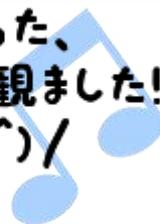
元日はおせちを食べたり、書き初めをしたり、  
かると取りをしたり…。  
今年も宜しくお願い致しますm(\_\_)m

# のどかの家 津

12月



ボランティアで来て下さった、  
どんぐりさんの人形劇を観ました!  
皆さんは歌で参加(^o^)/



1月



お正月、カルタや福笑いをしました(^.^)  
皆さん真剣に取り組んでいました!



# のどか2月&3月カレンダー

## 2

### のどかの家熱海

1日(土) 誕生日会 

3日(月) 節分 

14日(金) バレンタインデー

17日(月)  
・  
20日(木) 誕生日会 

(日程未定) お茶会

### のどかの家沼津

3日(月) 節分・豆まき

14日(金) バレンタインデー 

20日(木) 誕生日会 

28日(金) 施設勉強会

## 3

### のどかの家熱海

2日(月) 誕生日会 

3日(火) ひな祭り

27日(金) 運営推進会議

誕生日会 

31日(火) 誕生日会

(日程未定) 梅まつり

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

### のどかの家沼津

3日(火) ひな祭り 

18日(水) お彼岸・おはぎ作り

22日(日) お楽しみ会

25日(水) ケアミーティング

28日(土) 施設勉強会

## 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^●)  
イベント時の  
施設見学がオススメ!

お問い合わせは下記まで

**055-968-7588**

管理者 進士

**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

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・・・

## 寝たきり予防 -骨を強くする食生活-

高齢者の「転倒・骨折」は、要介護状態になる原因の1つといわれています。栄養不足などで骨量が低下し、骨がスカスカになり骨粗鬆症になると、転倒によって骨折を起こし寝たきりになる可能性が高まります。いつまでも元気で自立して過ごす為に、日々の食習慣を見直して丈夫な骨で健康寿命を延ばしましょう。

### 【骨を強くする為に必要な栄養素と食材】



#### 1、カルシウム

骨の主成分で骨を形成します。不足しやすい栄養素で積極的に摂取することが大切です。骨粗鬆症や骨折予防の為に、1日700~800mgの摂取を目指しましょう。

<カルシウムがとりやすい食材の1食分の目安量とカルシウム含有量>

牛乳  コップ1杯(200g) カルシウム220mg	プレーンヨーグルト  カップ1杯(100g) カルシウム120mg	スライスチーズ  1枚(15g) カルシウム95mg	ちりめんじゃこ  1食分(10g) カルシウム52mg
ししゃも  3尾(60g) カルシウム198mg	木綿豆腐  1/2丁(150g) カルシウム180mg	納豆  1パック(50g) カルシウム45mg	油揚げ  1/2枚(10g) カルシウム30mg
厚揚げ  1/2枚(140g) カルシウム336mg	ひじき  大さじ1(5g) カルシウム70mg	切干大根  1食分(10g) カルシウム54mg	ごま  小さじ1(3g) カルシウム36mg

## 2、 ビタミンD

カルシウムの吸収を高め、カルシウムを骨まで運びます。日光にあたることによって皮膚で合成されますが、加齢とともに皮膚でビタミンDを作る働きが衰え、さらに屋内で過ごすことが多い高齢者は、食事からの摂取が重要となります。

### <ビタミンDを豊富に含む食材>



### <カルシウム+ビタミンDを両方含む食材>



## 3、 ビタミンK

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。ただし、血液をさらさらにするお薬（ワーファリン、ワルファリン）とビタミンKを多く含む食品と一緒に摂るとお薬の効果に影響が現れる場合があります。お薬を飲んでいる方は主治医に相談してください。

### <ビタミンKを豊富に含む食材>



### <カルシウム+ビタミンKを両方含む食材>



カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、ビタミンDやビタミンKと一緒に摂取することがとても大切です。また、高齢になるとタンパク質の摂取量が不足する傾向があり骨密度低下を助長しますので、意識して摂る必要があります。

### 【カルシウムの吸収を阻害する食品】

リンを多く含むインスタント食品やスナック菓子の過剰摂取、アルコールやカフェインを多く含む飲料の多飲は避けましょう。

# のどかの お知らせ

のどかから  
2月のお知らせです。

## のどか居宅介護支援事業所函南からのお知らせ

介護の仕事に関わり、日々感じている事があります。介護される人もする人も両方が幸せである為に、依存心を克服し、感謝の気持ちを抱き、豊かな心で介護を受け、又、支援できるよう取り組んでいきたいです。



管理者 勝呂秀子

## アイズ介護用品より お知らせ

### SA手すり



U字補助手すり

レンタル価格 (1割負担)

500単位 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

機能性充実で頼れる新トイレ用手すり！

トイレ空間でのケアが1台で可能に

・トイレでの立ち座りの動作補助

(便器までの移動→方向転換→便器からの立ち座りなど一連の動作を補助)

・介助時の着脱衣を補助

・方向転換時の転倒防止に

便器全体をバランスよく固定

フレーム幅を調整でき、ベルトで便器を包み込み固定するため、あらゆる形状の便器に、より密着して固定できます。



方向転換時の  
支えに！



設置場所に  
合わせて、『U  
字補助手すり』  
の左右の付け  
替えが可能！

### 編集後記

2020年、いよいよオリンピックの年になりました！皆さんは観戦に行く予定はありますか？県内でも、ロードレースやマウンテンバイクなどが行われます。直接観に行ってみたかったのですが、テレビの前から応援しようと思います(^O^)/卓球部だった私は、磐田市出身の伊藤美誠選手も全力で応援しています！今から夏が楽しみです！のどかコミュニケーションですが、発行月が変更になりました。次回は5月号です。(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 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 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