



のどか Communication

7月号
Vol. 1

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

地域に愛される『専門介護企業へ』

一般社団法人 のどか

このたび私たちは、株式会社イー・ケアから地域密着型サービスの運営の一部を一般社団法人のどかへ移管することとなりました。

地域密着型サービスでは、拠点となる地域性を活かし、利用者がこれまで歩いてきた街で、家族やその地域の方々と一緒にのどかに生活を続けていく「共助」の部分を担当してまいります。

◆地域密着型ならではのサービス

- ① 住み慣れた魅力ある地域で家族や友だちがいつも近くにいる安心感があります。
- ② 自宅での介護を希望された時や認知症になられた時でもその地域の皆さんと一緒に支えて参ります。
- ③ 家庭的な雰囲気の中でも一人一人の職員は介護職の中でも専門の研修を修了した職員です。

社団概要

名称	非営利型一般社団法人のどか
事業開始年月日	平成24年7月1日
所在地	静岡県沼津市北高島町 21-42 くまたかビル3階
代表理事	富永 敦生
理事	稲生 康
職員数	平成24年7月1日現在 64名
事業内容	認知症グループホーム、小規模多機能型居宅介護、福祉用具販売・貸与事業所

運営事業所・施設

グループホーム のどかの家 沼津

〒410-0306
沼津市大塚 1127-3
TEL 055-968-7588



グループホーム のどかの家 熱海

〒413-0001
熱海市泉 415-169
TEL 0465-43-9564



グループホーム のどかの家 駿河 小規模多機能型居宅介護 のどかの和

〒422-8034
静岡市駿河区高松 2132-1
TEL 054-266-7205



アイス介護用品

〒410-0055
沼津市高島本町 3-18
TEL 055-926-1235



運営事業所・施設のご紹介

グループホーム のどかの家 沼津



定員 2ユニット 18人(全室個室)

共用設備 ・ 食堂(多目的ホール) ・ 浴室 ・ 洗面所 ・ トイレ ・ 洗濯室 ・ エレベーター



人 そっと寄り添う。

利用者様のペースに合わせ、共に歩みます。
将来自分たちが入りたいと思う施設づくりを目指します。

グループホーム のどかの家 熱海



定員 2ユニット 18人(全室個室)

共用設備 ・ 食堂(多目的ホール) ・ 浴室 ・ 洗面所 ・ トイレ ・ 洗濯室 ・ エレベーター



そっと寄り添い 共に寄り添う

入居者様と職員が、共にあたたかいまなざしとやさしさと
ぬくもりを感じられるように努めます。

グループホーム のどかの家 駿河



定員 1ユニット 9人(全室個室)

共用設備 ・ 食堂(兼デイルーム) ・ 浴室 ・ 床暖房 ・ 洗面所 ・ トイレ ・ エレベーター



共に笑い 共に泣き ありのままのあなたを

小規模多機能型居宅介護 のどかの和



定員 登録25名 宿泊9名(1日利用定員) 通い15名(1日利用定員)

共用設備 ・ 食堂(兼デイルーム) ・ 浴室 ・ 床暖房 ・ 洗面所 ・ トイレ ・ エレベーター



「こんにちは」「お帰りなさい」から始まるぬくもりを

福祉用具販売・貸与 アイズ介護用品



福祉用具の販売とレンタルをしています。福祉用具のことなら、ぜひ一度ご相談ください。



介護のプロとして、創意挑戦し常により高い目標を目指します。



のどか 7月&8月カレンダー



7

4日(水)

のどかの寮駿河&のどかの和

宮竹会参加

5日(木)

のどかの寮駿河&のどかの和

外出レクリエーションとギター演奏鑑賞会
のどかの寮熱海
泉小・中学校 児童大集会参加

6日(金)

のどかの和

DVD観賞会

9日(月)

のどかの寮駿河&のどかの和

歌のボランティアの方々が来所

10日(火)

のどかの寮駿河

運営推進会議

11日(水)

のどかの寮駿河&のどかの和

宮竹会参加(歯つらつ健口講座)

18日(水)

のどかの寮沼津

小学生の職場体験

19日(木)

のどかの寮沼津

小学生の職場体験

20日(金)

のどかの和

DVD観賞会

21日(土)

のどかの寮熱海

熱海伊豆海の郷夏祭り参加

22日(日)

のどかの寮熱海

花火観賞会

25日(水)

のどかの和

無料開放日

日付未定
(7月中開催)

のどかの寮沼津

防災訓練

のどかの寮熱海

バーベキュー

3日(金)

のどかの寮駿河&のどかの和

公園カフェ

のどかの寮熱海

花火観賞会

8日(水)

のどかの寮駿河&のどかの和

宮竹会参加

13日(月)

のどかの寮駿河&のどかの和

歌のボランティアの方々が来所

26日(日)

のどかの寮沼津

誕生会

8

日付未定
(8月中開催)

のどかの寮沼津

運営推進会議

のどかの寮沼津

移動美容室

のどかの寮沼津

花火&スイカ割り

のどかの寮熱海

夏祭り

お問い合わせ先

TEL 055-946-5546

管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

夏野菜

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜たち。夏野菜は、自然の夏バテ予防剤。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。

トマト



赤い色に含まれるリコピンという色素には、抗酸化作用があり、老化防止やがん予防に効果的です。体内でビタミンAとなる、β-カロテンやビタミンCに加え、ビタミンB₁、B₂やビタミンEなどが含まれます。またミネラルとしてカリウムが豊富です。



オクラ

オクラの独特のぬめりは、ガラクトサンやペクチンなど食物繊維によるもので、これがうまみとなり食欲をそそります。また、整腸作用やコレステロール低下作用があります。また、ビタミンCやB₁、鉄分も含むので、夏の体力増強に有効です。

シソ



シソ特有の香りの元は、ペリラルデヒドという成分で、臭覚神経を刺激して胃液の分泌を促し、食欲を増強させるほか、健胃作用もあると言われています。さらにペリラルデヒドは強い防腐作用を持ち、食中毒の予防にも役立ちます。栄養成分では活性酸素の生成を防ぐ抗酸化作用がある、β-カロテンの含有量が野菜のなかでもトップクラスで、また、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を防ぐ鉄、むくみを予防するカリウムなども豊富です。



枝豆

枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。枝豆にはたんぱく質、ビタミンB₁、B₂、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれており、枝豆のたんぱく質に含まれるメチオニンはビタミンB₁、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲みすぎや二日酔いを防止する働きがあります。さらに、利尿作用を促すカリウムを多く含んでおり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。



夏野菜は夏バテ予防に最適！！

食欲の落ちる夏場、不足しがちなたんぱく質やビタミン類を積極的に摂らなければなりません。かぼちゃなどの緑黄色野菜に多いビタミンAは日焼け止め効果もあります。夏バテによる食欲不振やのどの渇きに有効なのは、ビタミンA・C・ミネラルを豊富に含むトマトがです。また利尿作用のあるきゅうりも、体内の余分な熱や水分を取り去って夏バテに効果を発揮します。

そもそも

夏バテとは？

夏ばては、夏まけ、暑気あたりなどと言いますが、「だるい・疲れやすい・食欲がない」のいわゆる夏バテ3態によって、身体が弱ることを言います。湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

人間の体は暑さで体温が上がると、汗を出して体温を下げようとします。そうするためには心臓が心拍数を増やして対応するのですが、それにはエネルギーが余分に必要となってくるのです。

暑いと身体のストレスがたまり、ストレスがたまるとビタミンCが消費され不足がちになります。夏バテ予防としてビタミンCを含む食品を普段から多めに摂るようにしましょう。

上がった体温を下げるにもエネルギーが必要です。

暑い身体のストレスはビタミンCも不足します。



暑くて汗をかくと、体内のビタミンB₁は減ります。

暑かったりスポーツをしたりして、汗をかくと、体内のビタミンB₁は減ってしまいます。人間は、糖質や脂肪を燃やしてエネルギーを作りますが、この燃焼に必要なのが、ビタミンB群です。ところが暑いと食欲が落ちて、ビタミンB群が不足し、エネルギーが作りづらくなります。エネルギーがいつもより多く必要なのに、賄えないためバテてしまうというわけです。