

# のどか Communication

Vol. 21  
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

各グループホームからの  
お便りです

のどかの家沼津では、2月3日の節令で、豆まきをしました。  
スタッフが「かわいい」鬼に変身! 鬼にむかって「鬼は外! 福は内!」  
みんな元気に豆まきをしていました。

痛いよ〜!  
助けて(><)



鬼は外! 福は内!

のどかのいえ  
おまつ

歳の数だけ豆を食べる…ことは無理なので  
みんな麦菓子をおいしく食べました(\*^\_^\*)

## のどかの家熱海

のどかの家熱海の日を  
少しだけ紹介します!



食事の前に  
うたを歌って口の運動♡

職員手作りの  
おいしい食事をみんなで♡



食事のあとは後片づけ  
協力して早くおわらせましょう♡

# のどか写真館

のどかの家 沼津より

先月号でお知らせしました、支援学校の生徒さんの  
職場体験の様子をお伝えします。

2月24日(月)

生徒さんが作った作品!  
フオリティ高すぎです(><)

その食器を使って  
「おもてなし」をしてください!

利用者さんと生徒さんの話も弾みます。  
食器の使い方を丁寧に教えてくれましたよ!



2月25日(火)

今日は、介護職に  
興味のある生徒さん。



1日、グループホームの仕事を  
体験しました。

最後は2人で締めのおいさつ。  
素敵な介護職員になること間違いなしです!





# のどかの3月&4月カレンダー



## 3

- 3日(月) のどかの家 沼津 雛祭り  
のどかの家 熱海 雛祭り
- 6日(木) のどかの家 熱海 湯河原ホームクリニック 訪問診療
- 10日(月) のどかの家 沼津 田沢医院 訪問診療  
のどかの家 熱海 誕生日会
- 12日(水) のどかの家 熱海 精神科 訪問診療
- 20日(木) のどかの家 熱海 湯河原ホームクリニック 訪問診療
- 22日(土) のどかの家 熱海 移動美容室

- 24日(月) のどかの家 沼津 田沢医院 訪問診療  
のどかの家 熱海 皮膚科 訪問診療
  - 26日(水) のどかの家 熱海 精神科 訪問診療
  - 28日(金) のどかの家 熱海 運営推進会議
- のどかの家 熱海

隔週水曜日 読み聞かせと歌  
毎週月・金曜日 訪問マッサージ

のどかの家 沼津

隔週月曜日 田沢医院 訪問診療  
運営推進会議

のどかの家 熱海

毎週月・金曜日 訪問マッサージ  
精神科 訪問診療 誕生日会  
皮膚科 訪問診療

隔週水曜日 読み聞かせと歌  
隔週木曜日 湯河原ホームクリニック 訪問診療

3月中旬 寿司パーティー

## グループホーム のどかの家 沼津 空室予定のお知らせ



のどかの家 沼津 外観



沼津市大塚1127-3



お待ちしております!

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 進士

管理栄養士による

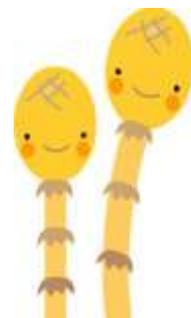
健康のお話

今月のテーマは…

春を告げる食材



少しずつ陽ざしに暖かさが  
感じられるようになって  
きましたね。  
春はもうすぐそこ！食卓から  
春を取り入れていきましょう。



### 春の食材



ふきのとう。山菜の中で最も早く出回ります。独特の風味とほろ苦さが特徴。肌の老化を予防するビタミンEが豊富。また、体の中の塩分を外に出す作用のあるカリウムも豊富に含まれています。むくみの軽減や血圧上昇を抑制することに効果があります。香りの成分はフキノリドと言い、消化液の分泌を促進して、胃を丈夫にし腸の働きを整えてくれます。



たらの芽。山菜の王様ともいわれる人気の山菜です。うどに似た香りとほろ苦さが特徴。ふきのとうと同様、カリウムが多く含まれています。その他にも、骨を作る際に必要なマグネシウム、リン、貧血予防に効果のある鉄分も多く含まれています。また、漢方薬として使われる健胃成分も含まれているようです。



菜の花。「菜種」のことですが、観賞用、食用、油を絞るものでは品種が異なります。アクが強いので必ず下ゆでしてから使用します。独特のほろ苦さと香りがいち早く春の訪れを感じさせてくれます。抵抗力を高めるビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。口内炎や口角炎を予防したり、食べ物の代謝をスムーズにするV.B2も豊富に含まれています。



春の野菜はなぜ  
苦いの？



春の野菜や山菜はなぜ苦いのでしょうか。その苦味の正体はアルカロイド等のポリフェノールです。これは、冬の間、身体にため込んでしまった余分な毒素を体の外に出してくれて、身体に刺激を与えて目覚めさせてくれます。また、ビタミンCを含むものも多くあり、風邪の予防や、これから強くなる紫外線対策にも一役かってくれます。冬の間、怠けた身体を目覚めさせ、これからの季節に備えた身体づくりをしてくるのです。



## 春を感じるレシピ



### ふきのとうの Pasta

<材料> 4人分

- ・スパゲティ・・・200g
- ・ふきのとう・・・6個
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・ベーコン・・・2枚
- ・粉チーズ・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・塩・こしょう・・・少々

- A {
- ・オリーブオイル・・・大さじ1
  - ・バター・・・大さじ1

<作り方>

- ① ふきのとうは塩ゆでし、荒く刻む。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ベーコンは5mm幅程度に切っておく。
- ③ 鍋にたっぷり湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。茹で汁は少しとっておく。
- ④ フライパンにAを熱し、①②を炒める。
- ⑤ ④のたまねぎがしんなりしたら、しょうゆ、みりんで味をつける。
- ⑥ ⑤に茹であがったスパゲティを加え、粉チーズ、少量の茹で汁、塩、こしょうで味を整える。

エネルギー:309kcal たんぱく質:10.0g 脂質:11.0g 炭水化物:40.2g 塩分:1.0g



のどかの  
お知らせ

のどかから3月の  
お知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

募集

空室予定があります!

空室の予定がございます!  
お早めにお問い合わせください!

のどかの家沼津より お知らせ

募集

空室予定があります!

空室の予定がございます!  
お早めにお問い合わせください!

アイズ介護用品より お知らせ

今月のオススメはこちら!!

ニュー-4ポイントステッキ



ステンカラー    ローズレッド    ブラウン

最大の特徴は……

通常が多支点杖とは異なり、  
地面に接触する石突き部分が  
地面の傾斜に合わせて傾くことで、  
斜面や平坦ではない道でも  
4つの支点で地面をしっかりとらえ、  
歩行を安定させます。

『普通の杖では少し心細い』  
という方にオススメです!

レンタル価格 ¥1,500 1割負担 ¥150

055-926-1235 ※詳しくはお問い合わせください。

編集後記

こんにちは。2月は静岡の東部でも雪が降りましたね。過去の積雪を更新した所もあつたり東名高速道路が通行止めになったりと…大変な日が続きましたね。2月も下旬になると少し暖かくなってきました。

先日、グループホームのどかの家沼津で、冬生まれの方の誕生会が開催されました。ビンゴをやったりケーキを食べたり…楽しいひと時を私も一緒に味わいました。……そしてひと段落ついた後のカラオケ大会!利用者様からのリクエスト、管理者からのカラオケの許可を得て歌う看護師のNさんの「どうにもとまらない」、本当にどうにもとまらない!!!!とっても楽しい1日でした(●^o^●) (橙)

# 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  
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 0545-32-7343