



のどか Communication

Vol. 27
9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

今月は
のどかの家 沼津から
～10年経験者研修の報告～

沼津市教育委員会からの要請で、原東小学校の先生が
8月1日から3日間、のどかの家 沼津へ来て下さいました!



本研修は、在職期間が10年に
達した先生を対象に行われています。



男同士の話をしたり(●^o^●) おにぎりを握ったり...



研修中は、のどかの家 沼津の職員の
仕事の一部を体験していただきました。



カンファレンスや申し送りにも参加してもらい
運営理念やNGワードと一緒に復唱しました。

研修の最後には、のどかの家 沼津は、
普段から地域の人、色々な人との関わりがある中で、
生活をしているんだと感じてくれたようです。

のどか写真館

今月は
のどかの家熱海から
～8月の出来事～

8月2日



この日は、「やっさ祭り」
目の前まで山車が!



8月4日



ボランティアの方が来て
歌や、早口言葉を楽しみました。



8月13日



今日は…
かき氷パーティー!



8月20日



福祉ジュニアスクールで伊豆山小学校
泉小学校の子供たちが
のどかの家熱海へ来てくれました。



のどか9月&10月カレンダー

9

4日(木) のどかの家熱海
湯河原ホームクリニック 訪問診療

5日(金) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

7日(日) のどかの家沼津
原ふれあい運動会 参加

15日(月) のどかの家沼津
敬老会
のどかの家熱海
敬老会&お誕生日会

18日(木) のどかの家熱海
皮膚科 訪問診療

22日(月) のどかの家熱海
訪問美容室

24日(水) のどかの家熱海
訪問美容室

26日(金) のどかの家熱海
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
隔週水曜日 読み聞かせと歌
9月上旬 おはぎ作り

10

のどかの家沼津
月1回/各自 田沢医院 訪問診療
10日(金) 運動会

のどかの家熱海
月1回/各自 湯河原ホームクリニック 訪問診療
精神科 訪問診療
皮膚科 訪問診療
毎週 月・金曜日 訪問マッサージ
10月下旬 運動会
3日~5日 誕生日会

空室のお知らせ

グループホーム
のどかの家熱海



お問い合わせは下記まで
0465-43-9564
管理者 松根

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

空室あり

グループホーム
のどかの家沼津



お問い合わせは下記まで
055-968-7588
管理者 進士

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

空室あり

入居時費用の価格が下がりました。
是非1度施設見学へ!
一人一人に合わせた介護を
心がけています。



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!



管理栄養士による

健康のお話

今月のテーマは…

秋の味覚



日中はまだまだ暑いですが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりましたね。秋と言えば・・・味覚の秋！

秋の食材は美味しいものがたくさん。今月は、秋の味覚とその栄養について紹介します。



秋の味覚ランキング

1位 さんま



2位 栗



3位 まつたけ



このランキングは、アサヒグループホールディングスが20歳以上の男女1万人に「秋の味覚といえば？」というアンケートをとった結果です。堂々の1位はさんま。7割以上の方が秋の味覚と聞いてさんまと答えたようです。2位の栗は女性の回答が多く、3位のまつたけは男性の回答が多かったようです。



<さんま>



さんまの旬は9月～11月頃。食べごろの25～27cmまで成長するのに3～4年程かかります。

さんまには、血液をサラサラにし、動脈硬化等を防ぐEPAやコレステロールを低下させるDHAが豊富に含まれています。また、鉄分やカルシウムも多く含まれていて、貧血や骨粗鬆症の予防にも効果的です。





＜栗＞



甘みが強いため、砂糖が普及する前は貴重な甘味資源として扱われました。栗の栽培が始まったのは、なんと縄文時代。遺跡からも栗が出土しているそうです。

栗には、免疫力を強くするビタミンCや便秘予防に効果的な食物繊維、高血圧予防に効果的なカリウムや、貧血予防に摂りたい葉酸も含まれています。ただし、炭水化物も多く含まれているので、食べ過ぎは肥満につながります。



＜まつたけ＞



「香りまつたけ 味しめじ」とも言われるまつたけですが、独特の香りの主成分には食欲を増進させる効果があります。まつたけの成分のほとんどは水分ですが、便秘予防や高血圧、動脈硬化の予防に効果のある食物繊維が多く含まれています。



さんまのから揚げ 甘辛ソース



＜材料＞

- A {
- ・さんま…4尾
 - ・塩、こしょう…少々
 - ・しょうが…小さじ1/2
 - ・にんにく…小さじ1/2
 - ・酒…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・片栗粉…適量
 - ・油…適量
- B {
- ・しょうゆ…大さじ1・1/2
 - ・みりん…大さじ1
 - ・はちみつ…大さじ1
 - ・酢…大さじ3/4
 - ・ネギ…適量
 - ・ごま…適量

＜作り方＞

- ① さんまは3枚におろし、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② Aで下味をつけ10分程置いておく。
- ③ 鍋に油を熱し、②のさんまに片栗粉をまぶし揚げる。
- ④ Bを鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤ ③のさんまを皿に盛り、④を上からかける。
- ⑥ 好みで白髪ねぎや胡麻をふる。

＜1人分 420kcal たんぱく質 19.4g 脂質 27.6g 塩分 1.9g＞



のだかのお知らせ

のだかから
9月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ



空室があります!

1階と2階、それぞれ1室ずつ空室がございます。
両お部屋ともに、フロアの目の前のお部屋なので、
職員の目がよく行き届きます。

のだかの家沼津より お知らせ



空室があります!

1部屋空室がございます。のだかの家沼津は、
お客様大歓迎です。いつでもお立ち寄りください。

のだか居宅よりお知らせ

当事業所は、非営利型の一般社団法人が運営する事業所で、併設された介護サービス事業所がございません。
住み慣れた街で、ご利用者様ご自身が自ら介護サービス事業所の選択をしていただけます。

また、小規模な事業所ですので、より迅速な対応が可能となります。

介護保険の新規申請や、
ご自宅での介護の悩みなど
何でもご相談ください!

アイズ介護用品より お知らせ

9月の
注目商品!

たちあっぷ540



- 「54cm」までの段差なら屋内、屋外どこでも置くだけで設置完了いたします。
- 握りやすい直径34ミリのディンプル(くぼみ)付パイプです。
樹脂被覆のため熱くなりにくく、また、冷たくなりにくい手すりパイプです。
- 使用に合わせ手すりの高さや角度が微調整できます。
- ステップ台なし、ステップ台(別売品)1段/2段があります。
また、ステップ台は、4段階に高さ調整できます。

055-926-1235

※レンタル価格については現在未定ですので、お問い合わせください。

編集後記

こんにちは。気づけばもう9月。最近なんとなく朝夕が涼しくなったかなあ…と感じます。今年の夏は、4歳になる息子と一緒に、夜な夜なカブトムシやクワガタを取りに行きました。最初のチャレンジで香貫山へ行ったのですが、『さあ!行こう!』と意気込み、車から降りようとしたその時!目の前にイノシシの親子が(@_@)断念し、さあ次の場所へ!と行った先には、きれいに黒光りするゴキブリしか見つけられず…(;_ _)散々でした。2回目のチャレンジでやっと!子ぶりですがカブトムシとクワガタをゲット(●^o^●)今も元気にしております!(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