

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

トピックス

新入社員のご紹介

今年も、フレッシュな新入社員がのどかの家熱海に仲間入りしました。 入社から1ヶ月・・・少し成長した姿をご覧ください(^-^)

- (1) 名前
- (2) 越生日
- (3) 血液型
- (4) 特 技
- (5) 学びたいことや取りたい資格
- (6) 仕事への意気込み



のどかの家熱海

- (1)太川 実南
- (2)11月15日
- (3)A型
- (4)特技
- (5)介護福祉士







(6)まだ慣れないところもあると思いますが、 少しでも早く、介護のことについて知っていき 仕事に慣れていきたいと思います。

昨年度入社し、 のどかの家熱海に配属された 先輩から一言・・・ グループホームでの仕事は、 毎日状況が変わり、 その環境に慣れていくのが 大変だとは思いますが、 一緒に頑張っていきましょう!!



のどか写真館

のどかの家沼津から のどかの家熱海

5月3日



5月10日













この日は天気が良いので、 お散歩へ出かけました★

脳トレ!数字並べを行いました。 慣れてきて、タイムを争う方も いらっしゃいました。

お洋服を頂いたので、 皆さまで洋服選び(^^♪ 素 敵なものをゲットしました!

5**月**5日

のどかの家熱海 5月18日

5月19日









みなさんで 塗り絵をしました★ ハサミで 器用にtnってくれる お客様も…

今日は多供の日(^^よ ということで、 ちらし寿 司を作りました★ お風呂は菖蒲に入りましたよ。

毎週、月・金に来て頂いてる、 針きゅう院さんのマッサージ。 みなさん楽しみにしてます。



🍡 のどか6月&7月 カレンダー



のどかの家沼津 3日(水)

ケアカンファレンス

5日(金)

のどかの家沼津

田沢医院 訪問診療

140.150

のどかの家熱海

お誕生日会

21日(日)

のどかの家熱海 のどかの家沼津

父の日

22日(月)

のどかの家沼津

運営推進会議

のどかの家沼津

24日(水) 移動美容室

28日(日)

のどかの家沼津

職員熱強会

のどかの宏熱海

毎週 月·金曜日

訪問マッサージ

褐週水曜日

読み聞かせと歌

中旬~下旬

あじさい見 学

皮膚科 訪問診療 精神科 訪問診療

のどかの家沼津

6日(月) 田沢医院 訪問診療

1日(水) ケアカンファレンス

14日・15日 原東小3年生 来設

28日(火) 職員勉強会

セタ 7日(火)

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

皮肤科 訪問診療

毎週 月・金曜日 訪問マッサージ

移動美容室

セタ

運営推進会議

空 室のお知らせ

グループホーム のどかの家藝海



〒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

空 室 あり

のどかの家沼津

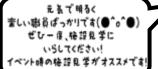
グループホーム



T410-0306 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 進士

空室あり





空室残り僅かです(*^_^*) 是非1度、見学に いらしてください!

管理栄養士による



今月のテーマは・・・



今年ももうすでに真夏日を記録し、暑い夏を迎えそうです。暑さ寒さに耐え抜く為には健康管理がやはり重要です。バランスの良い食事と規則正しい生活リズムを心掛けることにより、体の免疫力や体力が養われます。自分の生活を振り返り、体をきちんといたわってあげましょう。今月は体をリラックスさせる効果が高いハーブの紹介をしたいと思います。

ハーブには様々な効果が期待できます、人の役に立つ植物と考えてもらっても良いそうです。

ハーブの効能



抗酸化作用

老化や癌などの生活習慣病の元凶となる活性酸素を除去する作用

防御機能調節作用

人間の体は、心と体を常に健全な状態に保つ為に、自律神経や免疫システム等が機能 しています。ハーブにはこれらの機能を正常に保つ為に働くものもある。

薬効作用

医薬品と似た効能です。例えば、痛みを軽くする鎮静作用や、炎症を抑える消炎作用 です。

外的除去作用

植物が自ら作り出したウィルスや細菌などから物質をハーブティーやサプリメントで体内へ取り込むことで、ある程度の病気を改善・予防することが出来ます。



安眠には、心を落ち着けるティーや半身浴、ピローを利用



ラベンダー ピローやポプリにして寝室に置くと心を静かにしてくれる効果が **カモミール** 寝る前にハーブティーにして飲むと、やさしい香りと味が心を落ち 着かせてくれ、安眠効果抜群

風邪には炎症や咳を抑えるハーブがやさしく作用します

カモミール 風邪の引き初めに

ユーカリ 抗ウィルス作用や解熱。消炎作用に優れているとされ、風邪の予防や鼻水、

咳、痰にも効果があると言われている

タイム 殺菌力があり、のどの痛みや咳を鎮めるのに効果的

リフレッシュには すっきりとした香りで体に刺激を与えましょう

ミント メントールのすっきりとした香りが効果を発揮。ペパーミントもスペアミントもハーブティーにして飲むと気分がリフレッシュします**レモングラス** ハーブティーにすると、レモンの香りで元気が出ます

バナナミントミルク ミントのさわやかな香りは気持ちを安らかにしてくれます。 暑さで食欲のないと時などは、栄養課も高いのでお勧めです。

材料 (1人分)

- ・牛乳 カップ 3/4
- ・バナナ 半分
- ・ミント 15~20枚
- ・はちみつ お好みで
- 1、 バナナは2つか3つにちぎる。
- 2、 バナナと他の材料をミキサーにかける

のどかの お知らせ

のどかから6月のお知らせてす。

のどかの家熱海より お知らせ

のどかの家熱海では、21日(日)に父の日のお祝いを致します! 施設見学は、イベント時がお勧めです!

是非お気軽にお越しください。

のどかの家 沼津よりお知らせ

22日(月)運営推進会議を行います。 どなたでもご参加自由です!この機会にぜひお立ち寄りください。

のどか 居 宅より お知らせ

アイズ介護用品より お知らせ

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!

注目商品はこちら! カーボン四点可動式スモールタイプ





- ・ベースサイズを従来の四点式杖(歩行補助つえ) より小さい、約10cm×10cm
- ・可動範囲を前後のみに制限することで 可動の際のグラッキ感を軽減!
- ・大きすぎない為、歩行の対げにもなりづらいです

レンタル価格 (1割負担)

※お問い合わせはこちら

¥100

055-926-1235

編集後記

こんにちは。6月に入りましたね。みなさん、6月と言えば何を思い出しますか?父の日?梅雨?色々ありますね。梅雨と言えばあじさい。のどかの家熱海でも6月はあじさい見学に行くようですよ(^^ ♪今年はどこへ行くのでしょうか・・・のどかのお客様は今から楽しみですね!もちろんその様子は来月ののどかCommunicationでお伝え致します。(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塔 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宏温津

グループホームのどかの宏熱海

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

〒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

のどか 居宅介護支援事業所

のどかアドバイス

のどか訪問介護サービス沼津

のどか訪問介護 サービス画南

のどか訪問介護 サービス富士 〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18 TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

〒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

〒410−0048

静岡県沼津市新宿16-5 まるやビル1階 TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

〒410-0875 静岡県沼津市今沢140-1 コーポ大木 101 TEL 055-955-9185 FAX 055-955-9186

〒419-0123 静岡県田方郡西南町間宮685-6 白井アパート 201 TEL 055-948-9713 FAX 055-948-9714

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 グレースA·I 102 TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243