

のどかCommunication



Vol. 40 10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

グループホーム 運営推進会議

毎月開催される運営推進会議の様子をお伝えします。

★運営推進会議の流れ★

挨拶(GH管理者)→自己紹介(参加者)→先月の活動報告→質疑応答→閉会

のどかの家 沼津

現在残り1床です。
定員は18名の2ユニットです。
年齢は下は60歳代～90歳代の方が生活しています。
平均介護度は3です。
職員の勉強会では腰痛について、
ターミナルケアについて、などを勉強しました。
その他、レクリエーション・事故報告

レクリエーションの報告では、七夕の飾りつけの紹介をしました♪



現在満床です!!

定員は18名の2ユニットです。
年齢は70歳代～90歳代の方が生活しています。
平均介護度は2.2です。
職員の勉強会では、認知症についての勉強をしました。
その他、レクリエーション・事故報告

のどかの家 熱海

イベントなどの写真をスライドショーにして、参加された皆様にご覧いただきます。



のどかの10月&11月カレンダー

10

3日(土)
5日(月)

のどかの家熱海
誕生日会



5日(月) のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

7日(水) のどかの家沼津
施設カンファレンス

14日(水)

のどかの家熱海
運動会

20日(火)

のどかの家沼津
運営推進会議

21日(水)

のどかの家沼津
訪問美容室

28日(水)

のどかの家沼津
職員勉強会

11

1日(日)
~4日(水)

のどかの家熱海
文化の日作品展
(地域開催に出店予定)

2日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

4日(水)

のどかの家沼津
消防訓練

10日(火)

のどかの家沼津
遠足 (御用車)

18日(水)

のどかの家沼津
外部評価・ミニ運動会

26日(木)

のどかの家沼津
誕生日会



27日(金)

のどかの家熱海
運営推進会議
のどかの家沼津 職員勉強会

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

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 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

入居予約
受付中!

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか?



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

お問い合わせは下記まで

055-968-7588

管理者 進士

空室あり

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!



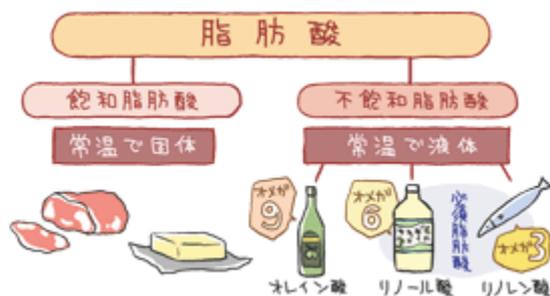
管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは…

油の種類

「油＝太る」といった悪いイメージがありますが、脂質は3大栄養素の一つで、活動エネルギーの源となる大切なものです。質に応じて適量摂取すれば、決して悪い物ではありません。油は種類によって作用も様々です。正しい知識で油を摂取するように心掛けましょう。

油は3つの脂肪酸からなり、その油脂に入っている脂肪酸によって様々に分類されます。



飽和脂肪酸	牛肉、豚肉、乳製品などの動物性脂肪やパーム油、ヤシ油、ココナッツオイルなど
不飽和脂肪酸	紅花、コーン、オリーブ、ゴマなどの植物性や魚油など

不飽和脂肪酸はさらに分類され

トランス脂肪酸	マーガリン、ファーストスプレッド、ショートニングなどの加工油脂など
n-9系	オレイン酸が多い油 オリーブオイル、キャノーラ油（なたね油）など
n-6系	リノール酸が多い油 紅花油、コーン油、ひまわり油、サラダ油、グレープシードオイル、大豆油など
n-3系	EPA、DHAが多い油、青魚の魚油、えごま油（しそ油）、亜麻仁油など

油は摂り過ぎると肥満や脂質異常症の原因になりますが、不飽和脂肪酸の n-9系、n-3系は適量であれば、中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあると言われています。



理想の摂取比率は



飽和脂肪酸 3 : n-9系 4 : n-6系+n-3系 3

が良いとされています。

近年では魚を食べることが少なくなり、肉類を多く摂る食生活になってからは n-3 系の摂取量が足りていません。

飽和脂肪酸

飽和脂肪酸の長鎖脂肪酸は過剰摂取すると血液中の中性脂肪、コレステロールが増加します。また溶ける温度が高く体内で固まりやすい為、血液が流れにくくなってしまいます。

トランス脂肪酸

トランス脂肪酸は動脈硬化や心臓疾患、肥満の原因になりやすいと言われている油です。海外ではすでに規制されているほどです。

n-9系

オリーブオイルに多く含まれているオレイン酸は善玉コレステロールを下げずに悪玉コレステロールだけを下げることが分かっています。N-9系は酸化しにくく、加熱料理に向くとされています。

n-3系

EPA、DHA はコレステロール値の低下、血流の改善など生活習慣病の予防に効果があると非常に注目されています。ただ、非常に酸化しやすいので、新鮮なうちに摂取しましょう。

n-6系

リノール酸は悪玉コレステロールを下げる効果が期待できますが、同時に善玉コレステロールも減らしてしまうことが分かっています。ですが不飽和脂肪酸は人が体内で作ることが出来ない「必須脂肪酸」なので n-6系も適量を摂取する必要があります。



のだかのお知らせ

のだかから
10月のお知らせです。

のだかの家熱海より お知らせ

10月14日(水)運動会を開催します。
ぜひ見学にお立ち寄りください。

のだかの家沼津よりお知らせ

10月20日(火)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す。
住みなれた街で、利用者様自身が自ら介護サービスの事業所の選択をして頂きます。
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。

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!

普通型の車椅子に装着するだけ

ZAFU (座布)

空間がなくしっかりサポート

こんな姿勢になっていませんか?

お尻がずれる・頭が前に倒れる・背中が丸くなる...

座布を使用することで、

お尻が自然と奥に入り骨盤部に空間ができません。

レンタル価格 (1割負担)

※お問い合わせはこちら

250円 / 月

055-926-1235



編集後記

こんにちは。日中の暑さもなくなり、段々と涼しい季節になりました。キンモクセイの香りがし始めたら、秋になったな〜と感じる方もいるのでは(^^) 夜間は肌寒い日も増えてきたので、季節の変わり目の体調管理には気をつけたいものです。『〇〇の秋』、皆様はどんな言葉を入れますか? おいしい物を食べて、運動をして代謝を上げ、疲れたら読書...なんて休日もいいかなと思いました♪
(八木)

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

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685-6 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16-5 まるやビル1階
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護
サービス沼津

〒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

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685-6 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-1 102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243