

のどかCommunication



Vol. 56 2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



のどかの家 沼津



皆さんでそれぞれ好きな言葉を選んで書き初めを行いました♪
今年の干支「とり年」と書いている方が多かったです！
皆さん違う良さがあり、とても上手に書けていました(°▽°*)

のどかの家 熱海

今年1年、みんな元気に
すごせますように…



初詣は湯河原の五所神社に行きました！
寒い中でしたが、皆さん真剣にお参りされていました★^▽^)

のどか写真館

のどかの家 津 からの
のどかの家 熱海

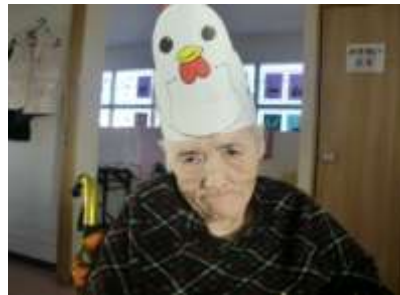
のどかの家 津

1月1日



元日、天気が良かったため
を閉前で外気浴を
行いました(^o^)/

1月13日



酉年ということで
ニワトリのかぶり物をかぶり
記念撮影を行いました(・8・)

1月16日



おやつ時間に
職員手作りのイモ饅頭を
召し上がられました♪

のどかの家 熱海

1月2日



書き初めを行いました!
気が引き締まる感じがしますね。
皆さん達筆でお上手でした♪

1月10日



体操を行いました!
寒い時期なので、身体を
動かすことは大事ですね(^▽^)/



のどか2月&3月カレンダー



2

のどかの家沼津

- 3日(金) **節分**
- 10日(金) 田沢医院全体往診
- 16日(木) 管理者会議
- 17日(金) 原東小参観日
- 18日(土) クランチケア
- 24日(金) 運営推進会議
- 28日(火) 施設内勉強会



のどかの家熱海

- 3日(金) 節分
- 17日(金) 誕生日会



- 20日(月) 誕生日会



- 14日(火) **バレンタインデー**

3

のどかの家沼津

- 3日(金) **ひな祭り**
- 10日(金) 田沢医院全体往診
- 16日(木) 管理者会議
- 28日(火) 施設内勉強会



のどかの家熱海

- 3日(金) ひな祭り
- 24日(金) 運営推進会議
- (日程未定) っぺい寿司
- フルーツ演奏会(ボランティア)
- 合同誕生日会

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 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 |

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

満床

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 石山

空室1床有

ゆったりとした環境で、
静かな生活をしませんか？



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!



健康のお話

風邪に効く食べ物

風邪をひいたらどのように対処しますか？薬を飲む、安静にする、しっかり睡眠をとる、病院に行くなど、方法は色々あります。もちろんどれも正解です。一方で、ひどくなるまでは薬は飲みたくないという方や、仕事や学校が忙しくてなかなか休む時間が取れない、という方もいらっしゃると思います。そのようなときは、風邪を悪化させないように食べ物を工夫されてみるのはいかがでしょうか。ここでいくつか紹介をいたします。



風邪の引き始めに効く食べ物

風邪の引き始めは消化に良いものを食べることに。

風邪を引いたときは、精のつくものを食べることは間違いです。消化にたくさんのエネルギーを多く使ってしまうと、逆に風邪のウイルスと戦う力が少なくなってしまう。

例)

おかゆ・・・ご飯よりも柔らかいので消化にも良く体も温まります。

煮込みうどん・・・おかゆ同様、消化に良く体が温まり、野菜や卵と一緒に煮込むと栄養もアップして効果が上がります。



卵酒・・・卵白に含まれるリゾチームという成分が、ウイルスを殺して粘液の分泌を促す事で痰や鼻づまりを解消し、更に日本酒が体を温めてくれます。

寒気がする時に体に良い食べ物

白血球が風邪のウイルスを認識すると体温を高くして体をウイルスから守ろうとします。その時、脳内では「体温が温かい」という認識が抑えられ、「寒い」という認識が高まります。この働きで体温の基準温度が上昇します。こういった体温調節が入ることで発熱時の初期に寒気がすると言われていています。これにより体の内部の血の巡りは悪くなってしまっているため、体を温める効果の高いものを選びましょう。





例)

にんにく味噌・・・にんにくには血の巡りをよくする効果があります。その為、寒気や悪寒を感じたときに食べると、冷えた体の内部まで温まり風邪の予防になります。

生姜・・・寒気がして、なかなか体が温かにならないのは、体の内部が冷えているからです。そのような時は体を温める生姜を積極的に食べましょう。



葱豚しゃぶ鍋・・・長葱にも体を温める作用に優れた成分が入っているので、寒気がする時にお勧めです。薬味として食べるのではなく、鍋にたっぷりを入れて温まりながら食べましょう。

発熱がある時に良い食べ物

風邪による発熱のメカニズムは、体内に侵入した異物を免疫機能が感知して、それを退治すべく戦闘態勢に入った事を表します。発熱時は体力が奪われ食欲が湧きません。そのような時はお勧めなのは・・・。



例)

果物・・・果物は水分を豊富に含み、また口当たりもさっぱりしているものが多いので、食欲がない場合にお勧めです。風邪に有効なビタミン類が豊富に含まれている点でも◎

梅干し・・・梅干しに含まれるクエン酸が、胃腸の働きを活発にしてくれ疲労回復に役立ちます。体の回復を早め、ウイルスと戦う免疫力をサポートしてくれます。

ゼリー・・・高熱が出ている時は、胃腸の働きも弱まり食欲が全くないという状態も珍しくありません。そのような時はのど越しの良いゼリーなら食べられることも多いです。



風邪に効くスープ ニンニクスープ

にんにくは殺菌作用に優れている為、風邪のウイルスに働きかけ風邪の治りを早くしてくれます。

材料

にんにく 4片～

玉ねぎ 1/2個

ベーコン 1枚

サラダ油 大1

コンソメキューブ 1個

塩 2つまみ


水 600cc

1、にんにくと玉ねぎはスライスしておく。ベーコンは7～8mm幅で切っておく。

2、フライパンに油とにんにくを入れてから弱火にかけ、にんにくがカリカリになるまで香りだしをしたら一度お皿に取り出す。

3、同じフライパンに玉ねぎとベーコンを入れて玉ねぎが半透明になるまで炒めたら、水とコンソメを入れる

4、煮立ってきたら味をみて塩を入れ2、のにんにくを入れる。



のどかのお知らせ

のどかから
2月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス沼津からのお知らせ

■のどか訪問介護サービス沼津

☆空き情報☆

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後	○	○	×	×	◎	×	○

私たち、事業所は沼津・御殿場と広範囲にサービス提供をしています。
また、介護保険から自費サービスも行っています。
皆様の力になれるよう、職員一人一人がその方にあったサービスの提供に力を入れています。



管理者 船場久美子

アイズ介護用品より お知らせ

ルーツ(トイレタイプ)

注目商品はこちら!



☆立ち上がりしやすい手すり位置

斜め前に手すりがあるため前傾姿勢が取りやすく、立ち上がりが楽になります。(ベッドからの立ち上がり動作と同じ方法)

☆簡単な掃除で常に衛生的

手すり全体に“つなぎ目”がなく、尿や便が飛散し付着しても簡単に拭き取ることができます。

ウォシュレット式のトイレにも設置可能!
環境や状態に合わせて左右どちらにも取り付け可能です!

レンタル価格 (1割負担)

300円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235



編集後記

2月といえばいろいろな行事がありますが、節分に食べると縁起がいいとされる恵方巻きは毎年家で食べています。今ではロールケーキで作られた恵方巻も発売されていて、お子様でも食べやすいですね! 今年は北北西でちょっと北(右)をむくそうです。食べている途中しゃべってしまいそうになって、いつも苦戦しています(笑) (noa)

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 丸刈沼津ビル1階
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 0545-32-7243

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 685-2 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 静岡県沼津市新宿町 16-5 まるやビル1-B
TEL 055-941-9504 FAX 055-941-9514

のどか訪問介護
サービス沼津

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町 3-18 丸刈沼津ビル1階
TEL 055-955-9185 FAX 055-926-1236

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 685-2 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・1102
TEL 0545-32-7241 FAX 0545-32-7243