

のどかCommunication



Vol. 64 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

敬老の日



のどかの家 熱海



皆さんそれぞれ
おはぎを手作り♪



職員手作りのカードを渡すと
皆さん喜ばれていました(^ ^)



のどかの家 沼津

原地区 敬老会

台風が近づいていて
心配でしたが
無事参加できました!



沢山のイベントや
大きいお弁当を食べ
皆さん大満足(^)



のどか写真館

のどかの家 津 沼
のどかの家 熱海 沼から

のどかの家 津 沼

9月6日



隙間時間でトランプをして遊びました!
真剣勝負です(・∀・)



皆さんでおはぎを作りました♪
上手に出来ました(^ ^)

9月19日



誕生日会がありました★
皆さんで歌を歌い、
ケーキも美味しく頂きました!

のどかの家 熱海 沼

9月9日



9月の合同誕生日会を行いました(^O^)/
皆さんでバースデーソングを歌い、
ホットケーキなどを召し上がりました♪
手作りの誕生日カードをととても喜んで下さいました(^ ^)



9月11日



洗濯物を畳むのを皆さんに
手伝っていただきました!
とても助かりました(*^ ^)v

のどか10月&11月カレンダー

10

のどかの家沼津

6日(金) 田沢医院全体往診

17日(火) どんぐり人形劇



18日(水) 高尾園見学

誕生日会



28日(土) 施設勉強会

のどかの家熱海

3日(火) 誕生日



22日(日) 推進会議

26日(木) 読み聞かせボランティア

27日(金) 秋祭り

29日(日) クランチケア

(日程未定) 運動会



11

のどかの家沼津

2日(木) 田沢医院全体往診

5日(日) 1、2階運動会



15日(水) お楽しみ会

28日(火) 施設勉強会

のどかの家熱海

15日(水) 誕生日



(日程未定) 防災訓練

訪問美容室

文化の日作品展

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

申込受付中



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 石山

空室2床有



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…

食欲の秋



食欲の秋とはよく言いますが、夏が終わって、秋になると急に食欲が増し、美味しく食事が摂れる。なんて経験はありませんか？食欲に影響がある要因は様々あり、それが複合的に絡んでいるので、簡単には言えませんが、原因と言われているものをいくつか挙げてみましょう

気温変化によるもの



気温が低下すると、基礎代謝がアップします。気温が下がると、体温保持の為、体の熱生産性が高まり、基礎代謝が上がることは良く知られています。基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまふ為、その分を補給しようとお腹が空くこととなります。

日照時間の関係



夏から秋になると、日照時間が減少して明るさが低下します。精神の安定を保つ作用のある脳内の神経伝達物質で、食欲の調整にも深く関わっているセロトニンは、日光に当たった時間によって分泌量が調整させていることが分かってきました。つまり、日を浴びることが少ない秋には夏に比べてセロトニン分泌量は減少してしまうのです。

日光にあたる以外に、セロトニン分泌量を増やす方法は、糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠をとる事。

秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないかと言われています。





その他にも、「夏バテ気味で低下していた食欲が涼しくなって回復する」「秋は美味しくなる旬のものが多いため、食べたくなるのは自然なこと」「食べ物が捕れなくなる冬に向けて、秋のうちに食べて蓄えておくと言う、自然の摂理」などと、たくさん理由はある様です。

秋の食材の特色を知ろう



秋の味覚 さんま

さんまの栄養で特筆すべきはタンパク質です。牛肉やチーズより質が優れています。脂肪の多価飽和脂肪酸の中で、今注目される EPA、DHA が豊富に含まれています。貧血に効果のあるビタミン B2、腹わたにはビタミン A も豊富です。

サンマは胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれます。まさに夏の疲れた体を回復するにはうってつけ。EPA や DHA は生活習慣病の予防や保家防止に効果があります。

ぎんなんの生命力



注意！！

ぎんなんは生で食べると中毒を起こすので、大量に食べてはいけません。

注目すべき栄養素はコレステロールを減らすレシチンと良質のたんぱく質、血圧を調節する効果のあるカリウムも多く含まれています。

ぎんなん（イチョウ）は非常に生命力の強い植物ゆえに、昔から滋養強壯の効果があるとされてきました。元気がない時は体に元気を復活させ、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。

秋は「実りの秋」とも言われ、色々な食材が旬を迎える季節です。これらの他にも、くりやさつま芋、柿や梨、松茸にブドウなどなど。少し考えただけでも秋の味覚はたくさん思い浮かびますよね。これからの時期、旬の食材を是非とも楽しんでください。



のどかの お知らせ

のどかから
10月のお知らせです。

のどか居宅函南・訪問介護函南からお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所函南

☆空き情報☆

	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△	△	△



「介護保険はどうやって使うのか解らない。どこに聞けばいいのか解らない。」「近所の人で少し…困った人がいるんだけど…」いつでもご相談にのります。一緒に解決策を考えましょう。



管理者 勝呂秀子

■のどか訪問介護サービス函南

「町から遠いけどヘルパーさん来てくれるのかな。近所の人目も気になるし。」私達は遠くても在宅介護のお手伝いに行きます。ご相談ください。

アイズ介護用品より お知らせ

フレンドプラス
(段差越え機能付き歩行車)

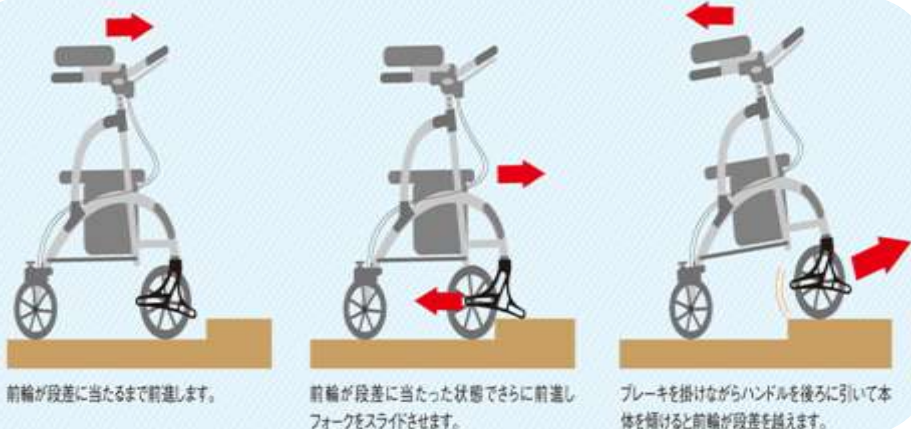
注目商品はこちら!

段差をわずかな力で、楽に乗り越えられるアシスト機能付き!



肘をついて
上半身をあずけた
姿勢で楽々歩行♪

最大約5cmまでの
段差が乗り越え
られます。



レンタル価格 (1割負担)

650円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

もう10月です!今年もあと2ヶ月で終わってしまいます。早いですね…。10月のイベントといえばハロウィンですね!高校生の時から毎年友達と仮装して遊びます。可愛さなどは求めず、よりリアルにというモットーで行っています。去年はピエロ(▼▼▼)顔を白く塗る作業が大変でした…。(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 丸の内沼津ビル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 丸の内沼津ビル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