

のどかCommunication



Vol. 65 11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

10月の行事

のどかの家 熱海



秋祭り

施設の中に屋台を出し
焼きそばや綿菓子など
召し上がりました(^ ^)



炭坑節も皆さんで
踊りました(^ ^♪

のどかの家 沼津

誕生日会

ボーリングやカラオケで
とても盛り上がりました♪



リンゴケーキも
頂きました(^O^)
皆さん「美味しい」と
喜んで下さいました♪



のどか写真館

のどかの家 津 津から
のどかの家 熱海

のどかの家 津

10月3日



施設ででた段ボール等
リサイクルに行きました!
とても助かりました(^_^;)

10月9日



原地区のお神輿を
見に行きました!
記念にパシャリ(>ω<)v

10月17日



「どんぐり」さんによる
人形劇を観覧しました♪
手拍子や歌を歌って
楽しんでおられました(^_^)

のどかの家 熱海

10月3日



施設の外を少しお散歩♪
その後は車でドライブに
出掛けました(^_^)
とても喜んで下さいました(^-^)

10月5日



皆さんで誕生日をお祝いました!
手作りのお汁粉を美味しく
召し上がって下さいました(^o^)/

のどか11月&12月カレンダー


11

のどかの家 沼津

- 2日(木) 田沢医院全体往診
- 3日(金) 1、2階運動会
- 15日(水) お楽しみ会
- 17日(金) 沼津養護学校
生徒体験学習
- 20日(水)
- 28日(火) 施設勉強会



のどかの家 熱海

- 15日(水) 誕生日 
- 24日(金) 運営推進会議
- (日程未定) 防災訓練
- 訪問美容室
- 文化の日作品展
- 運動会



12

のどかの家 沼津

- 1日(金) 田沢医院全体往診
- 10日(日) お誕生日会
- 22日(金) 運営推進会議
- 24日(日) クリスマス会
- 28日(木) 施設勉強会



のどかの家 熱海

- 21日(木) 誕生日 
 - 25日(月) クリスマス会 
- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 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

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1床有



元気で明るく
楽しい職員ばっかりです(●^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…

食物繊維



食物繊維は、第六の栄養素といわれるほどさまざまな効果を持っています。便秘の解消以外にも、血圧や血糖の上昇を抑制する効果もあります。また、一口に食物繊維と言っても種類も作用もさまざまです。自分の体にあった食物繊維で健康な体を作りましょう。

<食物繊維の種類>

・不溶性食物繊維

→胃や腸で水分を含んで膨らみ、腸の蠕動を活発にさせる効果があります。また、歯ごたえがある食材に含まれている為、よく噛んで食べることで食べ過ぎを防いだり顎の発育を促します。

・水溶性食物繊維

→粘着性があり、胃腸内をゆっくりと移動するため空腹感を感じにくくなり食べ過ぎを防ぐことができます。また、ビフィズス菌のエサとなり腸内環境を整えたり、コレステロールを吸着して体外に排出したり、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ効果もあります。

<食物繊維が多く含まれている食品>

・不溶性食物繊維

→ごぼう、菜の花、いんげん豆、大豆、さつまいも、干しきくらげ

・水溶性食物繊維

→寒天、ひじき、キウイ、バナナ、アボカド、オクラ、モロヘイヤ、納豆



上記の食品以外にも、野菜や果物、海藻、きのこ等には食物繊維が豊富に含まれています。特定の食品に限定せず、バランスよくさまざまな食品を摂取しましょう。



食物繊維の摂取目標量は、一日当たり男性：19g以上、女性：17g以上となっています。ですが、ほとんどの世代で、男女ともに目標量を大幅に下回っています。意識して摂取しなければなかなか目標量の達成はできません。



食物繊維たっぷり！かぼちゃとひじきの簡単煮



<材料> 2人分

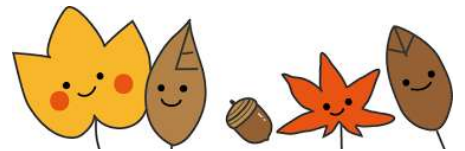
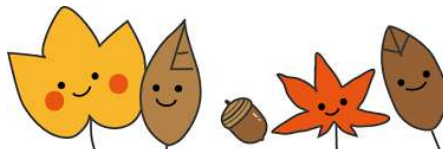
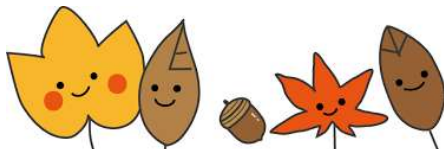
- ・かぼちゃ…1/8個
- ・芽ひじき…20g
- ・しめじ…1パック
- ・油揚げ…1/4枚
- ・だし汁…80cc

- A {
- ・酒…大さじ1・1/2
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ2・1/2
 - ・バター…15g

<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、所々皮をむき一口大に切る。芽ひじきはたっぷりの水で戻しておく。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルに①とAの調味料を入れラップをし、600wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ③ ②を一度取りだし、さっとかき混ぜたら再びラップをし電子レンジで5～6分加熱する。かぼちゃが柔らかくなったら皿に盛り付ける。

<1人分 253kcal たんぱく質 6.2g 脂質 7.7g 塩分 3.4g 食物繊維 6.3g>



<一日に摂りたい野菜の量は？>

・1日に摂りたい野菜は350g。そのうちの120gは緑黄色野菜で、残りの230gは淡色野菜で摂りましょう。

また、一食当たりですと、加熱した野菜なら片手に山盛り一杯、生野菜なら両手に山盛り一杯程度を目安に食べると、3食で350gの野菜を摂取することができます。野菜は、加熱をした方がかさが減りたくさん食べられます。サラダよりお浸し等がおすすめです。

副菜



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り



生の野菜
両手に山盛り



のどかの お知らせ

のどかから
11月のお知らせです。

のどか訪問介護サービス沿津からのお知らせ

■のどか訪問介護サービス沿津

☆空き情報☆

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

「最近薬をちゃんと飲めているのか不安で…」
と気になり始めた方、お気軽にご相談下さい。
私達がサポート致します。



管理者 船場久美子

アイズ介護用品より お知らせ

シートカラーが選べるスタンダード車椅子（ピンク／ブルー）



注目商品はこちら!

- 座幅 400mm×奥行 400mm、全幅 670mm、全長 1020mm、全高 890mm
- 前輪：6 インチ 後輪：22 インチ 重量：15,7kg
耐荷重：100kg 背折れ、介助ブレーキ(タックル式)
- クッション付きスリングタイプシート
クッションシート(ベースはスリングタイプ)クッションには通気性があり、カバーに撥水加工が施されています。クッションは取り外し可能です。

[介助式もあります。お問合せ下さい。](#)

レンタル価格 (1割負担)

250円 /月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

11月になりました。ハロウィンでの仮装は、友達と予定が合わず出来ませんでした(泣)また来年です…。寒さも本格的になり、鍋が美味しい季節になりました♪体を温めるため、私の家では生姜を何でも入れてしまいます。最近では鍋の素の種類も豊富になってきて、今気になっているのはトマト鍋です！ (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