

のどかCommunication



Vol. 70 4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

ひなまつり

のどかの家 沼津

梅餅やご家族の方に頂いた
苺などを皆さんで
美味しく頂きました♪



昔の歌謡曲を聞きながら
のんびり過ごしました!



のどかの家 熱海

手作りのカードを
プレゼントさせて頂きました!



おやつの中には
梅餅を召し上がり、
ひな祭りを
歌いました(*^_^*)



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

3月8日



フロアにて皆さんで
カラオケを行いました♪
毎週行われる恒例行事です!

3月10日



施設内がすっかり
春仕様になりました(´▽`)
外からもご覧になれます!

3月13日



誕生日会を行いました!
皆さん盛り上がり
おられました(^o^)

のどかの家 熱海

2月14日



バレンタインデーは
手作りのチョコレートを
「美味しいね～」と喜ばれながら
召し上がられました(*^-^*)

3月9日



皆様と三津シーパラダイスに
遠足に行ってきました(^o^)/
一緒に館内を見学したり
イルカショーを見て喜ばれていました♪



のどか4月&5月カレンダー



4

のどかの家沼津

- 4日(水) お花見
- 5日(木) 写真撮影
- 21日(土) 防災訓練
- 27日(金) 運営推進会議
- 28日(土) 合同勉強会



のどかの家熱海

- 13日(金) 誕生日会
- 15日(日)



- 16日(月) 管理者会議

(日程未定)

お花見

5

のどかの家沼津

- 13日(日) 母の日
- 16日(水) 管理者会議
- 24日(木) 人形劇
- 28日(月) 施設勉強会



のどかの家熱海

- 5日(土) 端午の節句
- 13日(日) 母の日
- 21日(月) 誕生日会
- 25日(金) 運営推進会議



- 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

申込受付中



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!

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?

管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは…

塩分について

おいしくヘルシーな和食は日本の宝です。しかし、味噌汁、漬物などには食塩が多い為、減塩しているつもりが実は摂りすぎている可能性が高いのです。また、食事量が多いと食塩摂取量が単純に増えてしまうことにも注意が必要です。

「日本人の食事摂取基準」(2015年版)では「目標量」として男女別の数値が定められています。

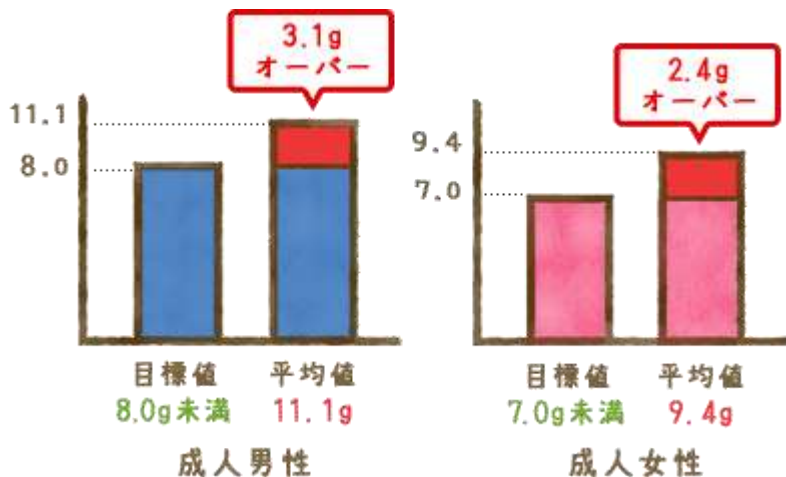
<1日の塩分目標摂取量>



成人男性
8.0g 未満

成人女性
7.0g 未満

しかし、食塩摂取の平均値男性 **11.1g** 女性 **9.4g** と目標量をオーバーしています。原因として、日本特有の調味料である、醤油、味噌を使った食文化と加工食品の普及や外食の増加が考えられます。



食品に含まれる塩分量の目安

右の図は、外食や加工食品の塩分量です。普段良く食べるものですね。気をつけてないと、一日の塩分量を7~8gに抑えるのはとても難しいことだとわかります。



料理を作るとき・食べるとき、
それぞれちょっとした工夫で減塩はできます！



減塩のコツって？

1

だしをたっぷり使う だしを効かせれば、薄味でも満足の味わいに



2

酸味や香りと効かせる 塩味以外の味覚を加えることで、塩分を抑える

3

新鮮な食材を使う
食材そのものがおいしければ、調味料は抑えられる



4

麺類の汁は残す
麺類の汁は1杯で一日の塩分目標量に近づくものも！汁は残そう



5

外食・インスタント食品は一日1食まで
外食やインスタント食品は万人受けする為に、味が濃くなっているの
なるべく控えよう

6

おつまみにも要注意
ハム、チーズ、練り物などの加工食品は高塩分食品。これらのおつまみには
塩分が多く含まれるので、食べるのならスティック野菜や冷奴などがお勧め

あとは、調味料に含まれる塩分量を把握して、一日7~8gの塩分量に近づけていきましょう。

調味料に含まれる塩分量*

(大さじ1杯当たりの塩分量の目安)



のどかの お知らせ

のどかから
4月のお知らせです。

のどか居宅函南・訪問介護函南からのお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所函南

今回は介護保険のサービスの使い方をお知らせします。介護認定結果が届いたらまずケアマネージャーを決めます。ケアマネージャーとは、ご本人やご家族の相談に乗り、自立した生活が送れるよう何のサービスをどのように使うのか支援計画を立てる人です。ケアマネージャーは居宅介護支援事業所という所にいます。

■のどか訪問介護サービス函南

☆空き情報☆

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | × | × | △ | × | △ | △ | × |
| 午後 | △ | × | △ | × | × | △ | × |



管理者 勝呂秀子

アイズ介護用品より お知らせ

MEF モジュール車いす

注目商品はこちら!



レンタル価格 (1割負担)

600円 / 月



バックインナーサポート・座インナーシート
シーティングの心地よさを追求し生み出された調整式シートで、各座幅に応じた目印により、調整が簡単!

- ① ご利用される方に合わせて、アームサポートの高さを調整できます。
- ② フットサポートの高さ調整が従来より分かりやすく、より簡単に調整できます。
- ③ 身体状況や使用環境の変化に応じて、「座面高・シート幅」調整が従来より分かりやすく、より簡単に調整できます。



スライド延長ブレーキ
レバーが伸縮するので車いす使用時に邪魔になりません!



座クッションごと折りたためる
クッションを装備したまま、別に持ち歩くわずらわしさがありません。



ハイポリマータイヤ
メンテナンスフリーのノーパンクタイヤ。パンクや空気漏れの心配がないので、とても便利です。

※お問い合わせはこちら
055-926-1235

編集後記

4月と聞くだけで、もう春だなと感じます。学生の頃は新しいクラスでスタートすることが楽しみで、その感覚は今でも覚えています。懐かしいですね…。戻りたいと思うときもあります。私は短距離走が特に苦手で、体力測定の時期になると、「雨降って」とひたすら願っていました(笑)お腹も痛くなり大変な思いをしていました。(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

〒418-0022 静岡県富士宮市小泉 1351-1 アーピアエンドウA 201
TEL 0544-26-9991 FAX 0544-26-9992

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