

# のどかCommunication



Vol. 71 5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

## 4月の行事

### のどかの家 沼津



今年も近所の桜を見に行きました!



今年は桜が咲くのも早く散ってしまわないか心配でしたがちょうど見頃でとても綺麗でした♪



### のどかの家 熱海



天気が良かったので散歩に出掛けました♪  
「気持ち良いね～」と仰り喜ばれていました(^o^)/



# のどか写真館

のどかの家 津 沼  
のどかの家 熱海 津 沼 から

## のどかの家 津 沼

4月8日



チャイムトンボランティアの方々が  
素敵な音色を  
奏でて下さいました♪

4月10日



お楽しみのクランチケア!  
夏に向け準備万端です★

4月14日



ちょっと空いた時間に  
ちぎり絵作りや  
カラオケをしました(^o^)/

## のどかの家 熱海

3月25日



誕生日をお祝いしました!  
皆さんで歌を歌い、ケーキを  
召し上がりました(\*^\_^\*)

3月29日



訪問美容室が来て下さいました!  
皆さんさっぱりされました(\*^^)v

## 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



## 6

### のどかの家 沼津

- 18日(月) 管理者会議
- 22日(金) 運営推進会議
- 28日(木) 施設勉強会
- (日程未定) 訪問理美容
- 防災訓練



### のどかの家 熱海

- 2日(土) 誕生日会
- 15日(金) 誕生日会
- 17日(日) 父の日
- (日程未定) あじさい見物



- 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…

まごわやさしい

和食の基本は一汁三菜。米を主食にして、主菜、副菜を組み合わせますが、その献立作りで意識したいのが「まごわやさしい」という合言葉です。これを意識するだけで、簡単に日々の食生活を改善できます。参考にしてみましょう。

### 「まごわやさしい」とは？

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事の覚えかた。  
「ま＝まめ」「ご＝ごま」「わ＝わかめ」「や＝やさい」  
「さ＝さかな」「し＝しいたけ」「い＝いも」  
一日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです



### 「まごわやさしい」7つの食材

#### ま＝マメ類、味噌、豆腐など

現代人に不足している植物性たんぱく質を補ってくれる食材です。特に大豆は、良質のたんぱく質やミネラルが豊富で、ヘルシーな食生活の強い味方になってくれます。

#### わ＝わかめ（海藻類）

海藻類は、人にとって理想的なミネラルの宝庫。酢や油と組み合わせると栄養の吸収がアップするのだとか。お味噌汁だけでなく、いろいろな料理に使いたいですね。

#### や＝やさい

βカロテンやビタミンC、食物繊維など、現代人に不足しがちな栄養を補うために不可欠な野菜。ヘルシーライフのベースになってくれる心強い食材たちです。また、料理は目でも楽しむものですから、野菜の彩りは欠かせません。



## さ=さかな

DHA や EPA も豊富なアジやイワシなどの青魚は、味わいがあり、しかもリーズナブル。どんどん食生活に取り入れたいですね。アジは開きや塩焼きは勿論、揚げたり煮たり、様々な調理法で使いましょう。

## し=しいたけ（きのこ類）

食物繊維が豊富で腸内環境を整えたり、なにかと健康に役立つきのこ類。風味が楽しめたり、たっぷり食べても低カロリーなのも嬉しいポイントです。

## い=いも類

いも類に含まれる炭水化物は、精製されていないので、体にいい成分がそのまま。さらに糖質やビタミンC、食物繊維の摂取にもお勧めです

まごわやさしい

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも
						
豆類	種実類	海藻類	果菜類	魚介類	菌類	いも類
・大豆	・ごま	・わかめ	・葉菜類	・魚	・しいたけ	・じゃがいも
・あずき	・アーモンド	・海苔	・花菜類	・エビ	・しめじ	・長芋
・エンドウ豆 など	・ナッツ など	・昆布 など		・貝など	・舞茸 など	・さつまいも など

毎日無理なく続けられる「まごわやさしい」食生活。外食やお惣菜のメニューを選ぶ際にもこの合言葉を思い出すと、それだけでも栄養価が全然違ってきますので、料理が苦手な方でも実践できます。是非、手軽に楽しく健康的食生活を手に入れてください。



# のどかの お知らせ

のどかから  
5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	○	○	×	×	○	○	△

2月より管理者が変わりました！

はじめまして。まだ約2ヶ月と慣れないところもありますが、利用者さん一人一人がよりよい日々を送れるようにお手伝いさせていただきます。お気軽にお声掛け下さい。



管理者 佐藤真美

## 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！



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！



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！



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。



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。

レンタル価格 (1割負担)

600円 / 月

- 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・④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。

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

### 編集後記

5月といえばGWですね！皆さんはどう過ごされますか？私は富士スピードウェイにて行われるスーパーGTに行きます！いろんな意味でアツク、あの感覚・興奮は忘れられません。車に関して詳しくは無いですが、もっと知りたいと思っているので、詳しい方いらっしゃいましたら教えて下さい(^o^)(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 アービアエンドウ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