

# のどかCommunication



Vol. 75 9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

## 8月の行事

### のどかの家 沼津

施設で納涼祭を  
行いました!



焼きそばやアメリカンドックといった  
食べ物や、ヨーヨー釣りなども行いま  
した!地域の方にもお越しいただき、  
大変盛り上がりました(^ε^)



### のどかの家 熱海

施設に子供会の  
山車が来ました!



外に出て太鼓の演奏を聴きました!  
皆さん喜ばれてました(^o^)/





# 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

8月1日



大きなスイカを皆さんで  
分けて食べました!  
みずみずしくて美味しそう(^o^\*)

8月4日



お化粧をして原地区の  
お祭りにお出かけ♪

8月9日



昼食後、ボールを使って  
体を動かしました!



## のどかの家 熱海

7月21日



伊豆海の郷で行われた夏祭りに行きました!  
音楽の演奏を聴いたり、焼きそばを食べたり  
皆さん楽しそうに過ごされていました(\*^\_^\*)

7月25日



いろいろな歌を歌いました♪  
皆さん懐かしそうでした(^ ^)



# のどか9月&10月カレンダー



## 9

### のどかの家沼津

10日(月) 誕生日会 

16日(日)  
・ 原地区敬老会 

17日(月)

28日(金) 施設勉強会

### のどかの家熱海

8日(土) 誕生日会 

17日(月) 敬老会

20日(木) 誕生日会 

28日(金) 運営推進会議


## 10

### のどかの家沼津

10日(水) 田沢医院全体往診

15日(月) 運動会


26日(金) 運営推進会議

28日(日) 施設勉強会 

31日(水) ハロウィンパーティー

### のどかの家熱海

3日(水) 誕生日会 

(日程未定) 運動会 

フルーツ演奏会

みつわ祭り

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

### 空室1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!

### 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

### 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?



管理栄養士による

# 健康のお話

今月のテーマは…

## カテキン



日本人は緑茶を飲む習慣がありますよね。真夏の日でも温かい緑茶を一杯飲むことで夏バテ解消になります。ただし、緑茶はカフェインを含むため利尿作用があるので、飲みすぎに注意が必要です。今回は、カテキンに含まれる機能をご紹介します。

### カテキンとは？

カテキンは緑茶に含まれるポリフェノールの一種で、主にタンニンと呼ばれる苦み成分です。

カテキンには、様々な健康への効果が期待できます。

一番茶(新茶)は、カテキンの苦みや渋み成分は少なくテアニンの旨み成分が多いです。

二番茶や三番茶になるにつれてカテキンの含有量が多くなります。



紅茶やウーロン茶にもカテキンは含まれています。



### カテキンの健康への効果

- ・抗酸化効果
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・殺菌・抗菌作用
- ・コレステロールの上昇を抑える
- ・がん予防
- ・体脂肪を抑える
- … など。



## ・抗酸化効果

人間は生活する上で、ストレス・たばこ・食品添加物などの生活習慣が原因で活性酸素を発生します。活性酸素は老化やがん、生活習慣病、肌のシミ・そばかすなどを引き起こす原因に繋がります。そこで抗酸化作用をもつカテキンを取り入れることで、その活性酸素を抑えることができます。老化と共に抗酸化の働きが低下していくので食品から取り入れることが必要となってきます。

## ・殺菌、抗菌作用

カテキンには殺菌作用があるため、食中毒の原因菌でもある黄色ブドウ球菌やO-157 の増殖を抑える効果があります。カテキンが入っている緑茶でうがいをすることで風邪予防にも繋がります。また抗菌作用もあり、口腔内の細菌を減らすため口臭や虫歯予防にも期待できます。

## ・血糖値やコレステロールの上昇を抑える

カテキンは糖の吸収を抑える働きがあります。食前に緑茶などを取ることで腸からの吸収を緩めることが期待できます。

コレステロールには、LDL(悪玉)とHDL(善玉)があります。生活習慣が悪いとLDLコレステロールが増え、動脈硬化などの原因になります。カテキンは、LDLコレステロールや脂肪の吸収を抑える効果があります。



緑茶には、カテキンの他にカフェインも含まれています。カフェインは利尿作用や眠気を覚ます作用があり、飲みすぎには注意が必要です。

日本人は緑茶を飲む習慣があり、カテキン以外にもビタミンやミネラルも含むので嬉しいですね。暑い日でも温かいお茶をぜひ飲んでみて下さい。



# のどかの お知らせ

のどかから  
9月のお知らせです。

## のどか居宅・訪問介護富士からのお知らせ

### ■のどか居宅介護支援事業所

今年の夏は酷暑でしたね、体調の方はいかがでしたか？  
エアコンは上手に使い、水分補給もしっかりおこなっていますか？  
高齢者世帯だけでお住まいの方は気付かず、大変な状態になってしま  
います。お困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。



管理者 富士恵子

### ■のどか訪問介護サービス富士

☆空き情報☆

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

「現在の生活を維持したい。」「少しでも自分で出来ることを増やしたい。」不安を抱えている方々がヘルパーと共にい自立支援に向けたお手伝いをさせて頂きませんか？



管理者 小田龍志

## アイズ介護用品より お知らせ

アイルムーヴα

注目商品はこちら！



**1. 安定した歩行姿勢**  
しっかり腕をのせ、歩行器を身体にぴったり密着させるため、安定した歩行姿勢が保てます。



**2. 小回り抜群**  
身体にフィットし、動きやすいため、その場での回転も可能です。

**3. 補助しやすい**  
介助者と歩行器の距離が近いので、後方からの介助が楽に行えます。



ひじの後ろから補助ができます

**4. 前後どちらからも使える**  
業界初のH型肘置きマットで、向きを気にせず使えます。



レンタル価格 (1割負担)  
**360円 / 月**

※お問い合わせはこちら

**055-926-1235**

### 編集後記

最近時間が過ぎるのが本当にあっという間で、やりたいことを何も出来ていない事に、後悔しています(笑)9月は敬老の日がありますね！普段あまり祖父母に会っていないので、どうかお祝いできればと思っています。昨年は小さい長寿梅をプレゼントしました。花が咲いて綺麗だったと喜んでくれたので私まで嬉しくなりました♪(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