

のどかCommunication



Vol. 76 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

9月の行事

のどかの家 沼津



原地区の敬老会に
今年も参加させて
頂きました!



お弁当を食べ、
歌や踊りをみて
楽しみました♪

のどかの家 熱海



施設の外で
花火をしました♪



「綺麗だね～」と
喜ばれてました!
最後にはかき氷も
食べました(*^_^*)

のどか写真館

のどかの家 津 からの
のどかの家 熱海

のどかの家 津

9月3日



職員手作りの寒天を
皆さんで食べました♪

9月4日



誕生日会を行いました!
職員と記念撮影 (b≧v)

9月16日



皆さんで塗り絵。
綺麗に仕上がりました!

のどかの家 熱海

9月2日



季節の作品作りを行いました(*^_^*)
緩衝材を再利用!!

9月10日



皆さんで元気よく
体操を行いました(^o^)/

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
- 7日(日) 泉地区体育祭
- 16日(火) 施設長会議
- 21日(日) 施設運動会



11

のどかの家 沼津

- 14日(水) 田沢医院全体往診
- 16日(金) 施設長会議
- 18日(日) 誕生日会
- 28日(水) 施設勉強会



のどかの家 熱海

- 15日(木) 誕生日会
- 30日(金) 運営推進会議
- (日程未定) 防災訓練
- 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 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

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

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!



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

今月のテーマは…

健康のお話

おさかなすきやね

中性脂肪やコレステロールが多くなると血液ドロドロの状態になり、生活習慣病が起こりやすくなります。そこで積極的に摂取したい食材として「おさかなすきやね」という合言葉があります。今回はその内容とレシピについてご紹介します。

「おさかなすきやね」とは？

「おさかなすきやね」とは、血液サラサラに役立つ食材の頭文字になります。

「お=お茶」「さ=魚」「か=海藻」「な=納豆」「す=酢」

「き=きのこ」「や=野菜」「ね=ねぎ」

一日の食事の中に上手に取り入れたい食材になります。



「おさかなすきやね」8つの食材

お=お茶、オリーブオイル

日本人に馴染みのあるお茶。特に緑茶には抗酸化作用があり老化防止や生活習慣病予防に効果があります。オリーブオイルは酸化しにくいオレイン酸が豊富に含まれているので、美容効果やコレステロールを下げる効果が期待できます。



さ=魚

いわし、さば、あじなどの青魚に含まれているDHAやEPAには血液をサラサラにし、動脈硬化予防に効果的です。DHAやEPAは体内で合成されず食事から摂取しなければなりません。積極的に取り入れたいですね。



か=海藻

わかめや昆布などの海藻類は食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。また、ネバネバ成分があり血糖値の上昇を緩やかにし、中性脂肪の吸収も抑制できます。



な=納豆

納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を溶かす作用があり脳梗塞や心筋梗塞などを予防することができます。血栓は朝にできやすいので夕食に納豆を食べるのがオススメです。



す=酢

酢に含まれるクエン酸は、疲労回復効果としても知られていますが、血糖値の上昇を抑え内臓脂肪を付きにくくする働きがあります。ラーメンや餃子など油っこい食事の時に酢をひとまわし入れてみてはいかがでしょうか。



き=きのこ類

きのこ類は食物繊維が豊富で便秘解消にも繋がります。また、しいたけに含まれるグアニル酸には血小板の凝集抑制作用があり、血液サラサラにすることが期待できます。

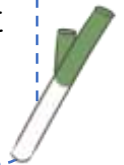


や=野菜

野菜には、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。そのため、コレステロールや血糖値を抑える働きがあります。野菜は1日350g以上を目標に食べましょう。

ね=ねぎ類

長ネギ、玉ねぎ、にんにくには独特の匂いがしますよね。これはアリシンという成分で、血栓予防や血小板凝集抑制があり血流を良くする働きがあります。



血液サラサラ サバのマリネ



<材料> 4人分

- ・サバ…2枚
- ・醤油…大さじ1
- ・玉ねぎ…1個
- ・人参…1本
- ・黄ピーマン…1個
- ・酢…80ml
- ・オリーブオイル…50ml
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…少々
- ・片栗粉、サラダ油

<作り方>

- ① サバは3cm幅に切り、醤油で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはスライスをし、水にさらし水気を絞る。人参・黄ピーマンは千切りにする。
- ③ Aの調味料は合わせておく。
- ④ ①のサバを油で揚げる。
- ⑤ ③と④のサバ、玉ねぎ・人参・黄ピーマンを合わせて出来上がり。

A

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・訪問介護函南からのお知らせ

■のどか居宅介護支援事業所函南

酷暑に喘いだ夏が去り涼風と共に、お散歩する人の姿を見かけます。
心と身体に筋力を取り戻せるよう出かけましょう。お散歩に。
私達が見守っています。



管理者 勝呂秀子

■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	×	×	×	×	×	×	×

だんだん寒くなってきましたね。季節の変わり目、夏の疲れが出ている
頃で体調は崩していませんか？いつまでも自宅で過ごせるよう自立に向
けた支援をしていきます。いつでもご相談下さい！



管理者 林蘭世

アイズ介護用品より お知らせ

ショッピングターン

注目商品はこちら！



POINT1 買い物に適した歩行者です

買い物カゴが乗せられて、歩行車のまま買い物ができる！
バスケットホルダーがあるため、カゴを安定して置くことが
できます。

カゴをフックで固定できます。



POINT2 身長の高い方も利用可能

ハンドルの高さが72.5~90cmの間で調節可能。
背の高い方でも、安心してご利用いただけます。



POINT3 軽量設計とハンドリング

軽量設計でちょっとした段差も楽に持ち上げ可能。
回転しやすい前輪設計でスイスイハンドリング。
大きな車輪で凹凸のある道も楽々。

レンタル価格 (1割負担)

300円 / 月

※お問い合わせはこちら

055-926-1235

編集後記

10月になりました。今月はのどかの家沼津・熱海の両施設とも、運動会を行う予定となっています。運動会といえ、徒競走！私は走るのが苦手で、毎年、お昼の休憩と各チームの出し物だけが楽しみでした(笑)いつもより豪華なお弁当で、シートを地面に敷いて、ピクニック気分でした。懐かしいです…(´▽`)(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 むすび沼津ビル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