

介護のことなら



ケアネット長野だより

富士通グループ

令和5年11月号

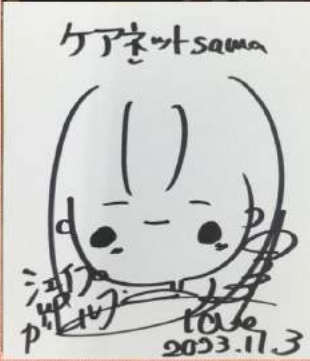
(株) ケアネット 長野サービスセンター

〒382-0054 須坂市大字小山字蒔田 2518-1 TEL:026-251-2708 FAX:026-251-2774

発行責任者：佐藤 貴幸

第72号

サイン色紙を頂きました😊



中島史恵さんより♡♡

Caret

Caret

Caret



ケアネット長野からお願い

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご利用者の面会制限しています。
施設内に入る業者様・関係者様においては
マスクの着用等、感染症予防をお願いします。ご協力よろしく申し上げます。



第1デイサービス

秋と言えば○○の秋ですね！

(芸術・食欲・読書・スポーツ・行楽)

* 第1デイサービスでは、色々な行事に取り組み、三味線演奏(ボランティア)も鑑賞！10月22日(日)

◆ 壁画作りでは、先月では2種類のフドウを作成し、今月は上旬には、リンゴ、柿が見事に

実いました！



* 月末には紅葉へと移り変わる😊



◆ ケアネットの畑で、さつまいもを収穫！(10月23日(月))



たくさん採れました!!



お尻の様な形(笑)



◆ 収穫したさつまいもで料理を？



さつまいもパンケーキ

おいしいわね♪

◆10月下旬は、ハロウィンにちなんで、さつまいもをかぼちゃに変え、パンケーキを作りました！

た！パンケーキミックスに、かぼちゃを混ぜたらとてもいい色に♡食欲そそります😊



◆秋の大運動会(10月19日(木))👏

第1デイ



パン食い競争・借り物競争・玉送り・玉入れ等行い、とても盛り上がりました。ご利用者様の笑顔を見られ、喜びの声も聞かれ、職員ともに楽しくできて良かったです😊

◆11月3日(金)文化の日→日本の文化を学ぼう!! *書道を行いました*



*「久しぶりに筆を持って書いた」と、ご利用者様に多く聞かれましたが、とてもお上手でした!!

*お昼ご飯は、ちらし寿司？

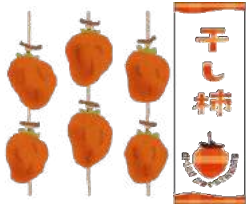
お茶の時間は、ケーキでしたので

コーヒー・紅茶から選んで頂き、喫茶店の

気分を味わっていただきました？



第1デイ



第2デイ

招福便



しぶ柿を
皆さん、慣れた
手つきでむいて
干し柿を作り
ました(#`´#)



信州
野沢菜



洗って～

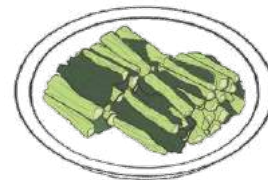


切って～

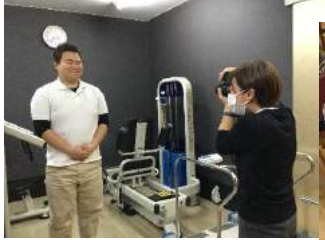


漬けました！！

出来上がりが
楽しみです♪♪



NEWS!!
長野市民新聞
さわやかさん
のコーナーに掲載
依頼の取材が
相田PTにきました



ドライバーさん
お茶のおかわり
すすめてくれます。



いつも元気でニコニコ



さわやかですね！

利用者様
嬉しそうです





秋祭り

秋祭り

第二日

第 2 日



ケアマネさん訪問さん
にお手伝い頂いて
屋台風ランチを楽しんで
頂きました。



これは

あーん



ボランティア



皆さん
大好き
フォーク
ダンス



10月15日
第二日サービス
にて、「秋祭り」
を開催しました！
ご家族さんなども
お越しいただき、
大盛況でした。こ
の日の楽しみに準
備を進めて下さ
った利用者様も笑
顔で楽しめました。



爆笑
職員出し物



HA HA HA



オシ!!



長野市民新聞
さんが取材に。
記事になりました。

シヨートたより

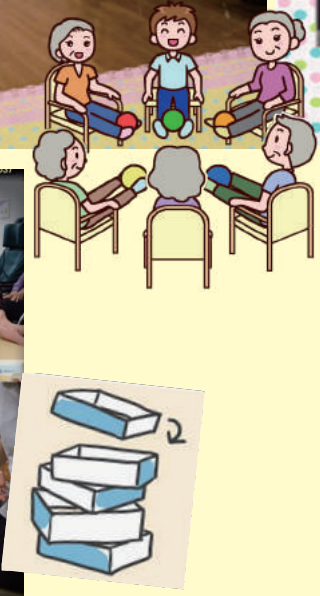
運動会



選手宣誓



たすきりレー



運動会を行いました!!

種目

- ・ お手玉送り
- ・ 借り物競争
- ・ たすきりレー
- ・ 玉入れ

行いました



利用者さんももちろんなんですが、職員が本気出していました（笑）

楽しめたみたいで良かったです♪



借り物競争



お手玉送り



玉入れ



準備運動

居宅介護支援事業所便り

こんにちは、ケアネット居宅介護支援事業所です。

庭木の葉・山々の紅葉がはつきりしてきました。朝晩の冷えも感じます。目で楽しむ季節・食で楽しむ季節。いろんな楽しみを見つけませんか？

でも・・・お身体の変化・家族の変化・今までと違う・困り事・気になった時は、何でもご相談ください。

寒くなるといつもよりお身体の変化がありませんか？

朝起きる時は、布団の中で足首くるくる運動・ちよっと一息ゆつくり起きましよう。

- *身体の ①首 ②手首 ③足首
- *箇所 ①首 ②手首 ③足首

暖房器具を使う時期、使い方は注意も必要です

外出時やその場を離れるときは電源を切りましよう。

燃えやすいものを周囲に置かない工夫を。

スプレー缶など近くに置かない。

Carenet

Carenet

Carenet



☆介護についてのご相談はケアマネジャーまで☆

居宅介護支援事業所ケアネット
長野サービスセンター
(介護相談・ケアプラン作成等)

須坂 ☎ 026-251-2708
北長池 ☎ 026-263-3000

Carenet

Carenet

Carenet

グループホーム

おやつ作り

さつまいをたくさん頂いたので、さつまい餅を手作り!!



さつまいは潰すのは、少し大変でしたが皆さん力を込めて潰していました。

砂糖や片栗粉などを入れて焼いたら出来上がり



Carenet

Carenet

Carenet



さつまいの甘みがとても美味しく、あっという間にペロリと召し上がっておいりました

栄養だより Carenet

11月は糖尿病予防月間

(株) ケアネット
令和 5年11月

糖尿病の血糖コントロール！

血糖コントロールの3本柱
食事 運動 治療



世界糖尿病デー
ブルーライトアップ

食事



運動



もも上げ

上体ひねり

主食・主菜・副菜のある食事
朝食は必ず食べる
1日3食 欠食しない

血糖値を急激に上げない「食べる順番」

1. 食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻など
2. たんぱくが多い肉や魚、卵、大豆製品など

運動を習慣化する

筋肉を収縮させて、血中にあるブドウ糖を消費して血糖値を下げる

●血糖値

睡眠不足はインスリンの働きを悪くし血糖値を上げる。

上げやすい食品：清涼飲料水、甘いお菓子、甘い菓子パン、糖白米、麺類、果物など

上げにくい食品：食物繊維が多い食品、野菜、きのこ、海藻など

たんぱく質、脂質が多い食品：肉・魚・卵・大豆・乳製品など



飲料は血糖値を上げやすい

世界糖尿病

世界中で糖尿病の患者が年々増え続けています。



- ・世界で6秒に1人が命を落とす
- ・2045年には約7億人に達する予想
- ・日本人の患者・予備軍を合わせて2000万人人口の15%

旬の食材 しいたけ

免疫機能を活性化させ、強力な抗がん効果を発揮 ビタミンD、食物繊維も豊富で、カルシウムの吸収を助け、血糖値の上昇を抑え、便秘の改善効果があります。

糖尿病の合併症



認知症発症率は2～3倍

しいたけ入り卵の花



1人分 152kcal 塩分 1.0g
たんぱく質 8.5g 脂質 4.8g

材料 2人分

- しいたけの含め煮・・・2枚 おから・・・100g
- ごぼう・・・60g 人参・・・40g
- だし・・・1カップ
- a 砂糖・・・小さじ2 しょうゆ・・・小さじ1・1/2
- 溶き卵・・・1個 小葱・・・適量

作り方

1. 干しいたけの含め煮は薄切りにする。ごぼうは笹がきにし、人参は千切りにする。
2. 鍋にaと1、おからを入れ、中火にかけてひと混ぜする。ふつふつしてきたら、溶き卵をまわし入れ、手早く混ぜ、卵に火が通ったら火を消す。
3. 器に盛り、小葱をのせる。



健康は毎日の食事から

管理栄養士 但馬 裕子
TEL 026-251-2810
tajima.hiroko@f-carenet.com
食事相談などお気軽に
連絡ください。