

介護のことなら



富士通グループ

ケアネット長野だより

令和5年1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



第62号

Carenet

Carenet

Carenet



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・関係者様には

・手指の消毒・検温・マスクの着用

を お願いしています。ご協力よろしく申し上げます。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索

<http://www.carenet.fujitsu.com>

第1デイサービス

2023年 1月

新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いたします



🎉12月レク ~~~~~

《たこ焼きゲーム》

《モノ作り》★紙飛行機を作り、的に当てたり
クリスマスツリーを作りました？



《壁面》



《ハエたたきゲーム》



🎉12月24日(土) →クリスマス会 (ビンゴゲーム)
★おいせんマジックサークル様をお招きし、マジックショー
を鑑賞しました？

《金魚すくいゲーム》



《二人でシュート》

《ビンゴゲーム》



クリスマス企画



- ☆Xmasリース作り
 - ☆壁紙づくり
 - ☆Xmas特別メニュー
- Merry Christmas



ショートたより



クリスマスケーキ作りをしました。
スポンジにジャム・生クリームを塗り、
フルーツでデコレーションしました。

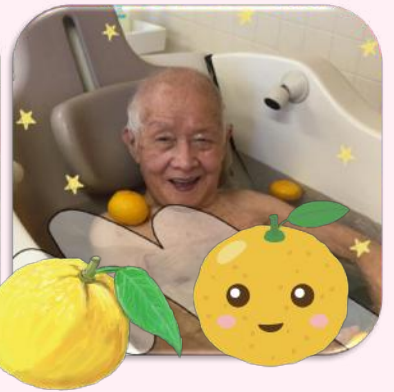
「美味しかった」や「楽しかった」
などとの声がありました。



クリスマスイブの様子

冬至

冬至の日にゆず湯に入
りいただきました。



卯年



明けましておめでとうございます。



グループホーム

就任のご挨拶

2023年1月1日より

グループホームすぎかの管理者に就任しました 北澤 進太郎と申します。

2017年に入職し、通所介護や訪問介護にて勤務をしてきました。

グループホームでの勤務経験はありませんが、約10年の施設・在宅介護の経験を活かして利用者様が「心地いいな」「ここに居ていいんだな」と思ってもらえるようなホームをめざして一杯頑張らせて頂きます。

若輩者ではありますが、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。



Carenet

Carenet

Carenet

年賀状でおめでとう

ご利用者様が手書きでご家族宛に年賀状をお出ししました。

ちよっとだけ遅れて投函…

元旦に届いたかなあ？

ご家族からも年賀状が届きました。お渡しすると、とても嬉しそうにニコニコされていました。



Carenet

Carenet

Carenet

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。

◆明けましておめでとうございます。

今年は無年。兎の性格は温和で「家内安全の年」といわれるそうです。

「びよん！」と跳ね上がる姿から飛躍の年が期待できそうです。

寒い時期を乗り切る温活

1月20日「大寒」1年で最も寒いといわれます。身体が冷えると免疫力の低下や感染症、関節痛、血行不良、皮膚乾燥など様々な症状が現れます。

・室温管理や重ね着、三首温め（首・手首・足首）体操や入浴、温かい食事や飲み物で体を芯から温め「温活」を意識して健康的な毎日を送りましょう。

ヒートショックを防ぐ

急激な温度差で血圧が大きく変動します。室温の低いトイレ、浴室、脱衣場には温度差が少なくなる工夫をお願いします。

風邪の感染症は予防から

新型コロナウイルス、インフルエンザの予防接種、マスク、手洗いがいの継続。

Carenet

Carenet

Carenet

この時期空気や室温が乾燥します。こまめな水分補給や温度湿度計利用をお勧めします。

病気の予防と暖かく過ごす工夫をして寒い冬を元気に乗り切りましょう！

認知症予防は？

寒さや外出自粛から体力や認知機能低下が懸念されます。予防において大切なこと…

・日頃からの体操。・外出の機会や人と話す機会を増やす。・好きな事や様々な活動に取り組む。・栄養バランスの良い食事。・自らの健康管理などできることから始めましょう。私たちもお手伝いいたします。



☆介護についてのご相談は
ケアネットの
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



栄養だより



(株) ケアネット
令和 5年1月

新しい年を元気に迎えましょう！



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
栄養・運動・睡眠の3本柱で元気に過ごしましょう！

毎日おいしくごはんを食べて低栄養を予防しましょう！

- ・毎日三食、欠食しないで食べる
- ・毎食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる



80歳以上になると、**筋肉量は30%減り、筋力は40%低下**するといわれています。
・主菜のたんぱく質を毎食食べましょう！

1食にとるたんぱく質の食品の目安



主食をしっかり食べてエネルギーをとりましょ
高齢になると食べる量が減ったり、消化吸収機
が衰えて栄養不足になりやすい。



朝食やおやつ、運動前後に
牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。

体重を測りましょう！
体重が減ると筋肉も減ってしまいます。



感染予防

新型コロナウイルス
インフルエンザ

- ・人混みは避ける
- ・手洗いの徹底
- ・マスクの着用



かぶ

根はビタミンC
を含み、消化を
助ける酵素のア
ミラーゼを含み
ます。



おせち料理

日本の食文化

今年も1人ずつ盛り付けて
感染予防



かぶと鶏肉の豆乳煮

豆乳を牛乳に変えるとカルシウムアップ！



1人分 168kcal たんぱく質11.7g
脂質10.2g 塩分1.0g

材料 4人分

- かぶ・・・2ケ (150g)
- 鶏肉 (むね肉)・・・1枚 (200g)
- 片栗粉・・・大さじ1・1/2
- かぶ葉・・・2本 (30g)
- 豆乳・・・1・1/4カップ だし汁・・・1・1/2カップ
- 塩・・・小さじ1/2 黒こしょう・・・少々
- 白みそ・・・大さじ1
- 油・・・大さじ1

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけて片栗粉を薄くまぶす。
かぶは6~8等分のくし切り、葉は4cm長さに切る。豆乳とみそを合わせておく。
2. フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を入れて両面を焼く。かぶとだし、塩を加えて5分程煮る。豆乳とみそを入れてひと煮立ちしたらかぶの葉を加えて1分ほど煮る。
片栗粉大さじ1/2でとろみをつける。

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。