

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10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



新聞に載りましたあ

ケアネット雑巾50枚寄付

日野小 清掃に役立てたい

小さい雑巾など工夫が施され
ていた。
受け取った児童会長の清水
あかりさん、副会長の清水柚
希乃さん、美化委員長の西岡
まいさんは「手縫いの雑巾の
寄付に感謝します。校内の清
掃で大切に使います」とあい
さつした。
コロナ禍以前は交流のあっ
た施設と同様、寄付をきっか
けに交流を再開したいと話
していた。



ケアネットショートステイ
長野(須坂市高梨町)は8月
31日、日野小を訪れ、手縫
いの雑巾50枚を寄付した。
施設を利用する坂田よし江
さん(87)、富澤澄江さん
(91)、スタッフのふりが児童
に手渡した写真。
今年5月から作業の時間を
使い、同様に贈ろうと利用者
の家族から提供されたタオル
を縫って雑巾にした。

第71号



針仕事…手で一刺し一刺し

ショートステイご利用者様が
入所期間中に作った雑巾を、
近くの小学校に寄付しました。

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。ご協力よろしくをお願いします。

第4回地域公開講座・11月11日(土)午後1時～
日野地域公民館別館で…お出かけ下さい。

9月18日(月) 敬老の日

今年は、手作りカードと靴下をご利用者様にプレゼント♡
また、長寿祝いのご利用者様には、賞状と写真も添えて
お祝いさせて頂きました😊

第1デイサービス



- 白寿→1名
- 卒寿→4名
- 米寿→5名
- 傘寿→3名

*心よりお慶び申し上げます



いつまでもお元気で楽しい毎日をお過ごし頂ければと思います

敬老の日は、いつもより豪華なお食事・お茶菓子が提供され、ボランティア様のフラダンスを鑑賞し楽しめました♡

長張靴下様より、靴下の端切れを頂きご利用者様と指先のリハビリを兼ねて座布団を編み始めました♡



レクリエーション

*毎月、色々なレクを計画し実施しています。(詳細はHP参照)



看護学生

*看護学生さん(4グループ)が、実習に来てくれました！



カップで神経衰弱



リズム体操



ボーリング



かるた取り



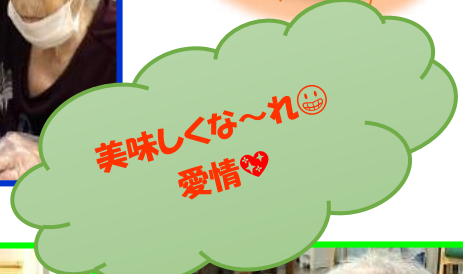
ゲートボール



機能訓練

料理教室

【いも餅】



【ジャガイモピザ】



敬老の日



第2デイ 招福便

いつまでも
お元気でいてください

八重原プレイヤーズ♪ コンサート

川崎・沼津よりはるばる
高校時代のサッカー部
のバンドグループが
来て下さいました♪



漬物



からし漬作り
皆さんでおいしく
頂きました。

避難訓練



もうすぐ 秋まつり



いよいよ秋祭り!!
皆さんに協力してもらい準備も
整いました♪区長さんにも宣伝
協力頂きました!



ショートたより



かき氷のシロップでクリームソーダを作りました。
甘くて美味しかったです !(^~)!

Carenet

Carenet

Carenet

ショート敬老会



卒寿 1名
米寿 1名
傘寿 1名

今年の表彰者は3名でした。
おめでとうございます!

Carenet

Carenet

Carenet



敬老会で
ビンゴ大会を開催し、
賞品をプレゼント
しました。



Carenet

Carenet

Carenet



敬老の日の献立

- ・ 赤飯
- ・ 鮭の秋色焼き
- ・ 茶碗蒸し
- ・ 抹茶ゼリー
- ・ お吸い物



どら焼きを作りました。
生地が大きくなりすぎたけど
美味しく作れました!(^~)!

リハビリ通信

転倒予防トレーニング 実践「足首」編

Carenet

Carenet

Carenet

しっかりとつま先を上げてみましょう。
目安は10～20回程、しっかり上げるのがポイントです。

理学療法士 吉原 弘幸
株式会社ケアネット ショートステイ長野
Tel 026-251-2810
お気軽にお問い合わせ下さい。



① つま先上げ (背屈運動)

今回は**転倒予防**に繋がる足首のトレーニングをいくつかご紹介いたします。いくつかは皆さん馴染みのある運動かと思いますが、いくつか応用編もあるのでぜひ空いた時間にやってみましょう。両足が難しい方は片足で行ってみましょう。

Carenet

Carenet

Carenet

今度は踵を上げてみます。ここで一工夫。出来る方は両手で膝を軽く押さえて体重をかけて行ってみましょう。より足に負荷がかかり、筋肉を鍛えることができます。10～20回目目安です。



② 踵上げ (底屈運動)

Carenet

Carenet

Carenet

最後は足裏を足裏を合わせるような運動です。ポイントはなるべく足首のみを動かします。脛があまり動かないように気をつけてやってみましょう。ボールがある方はボールを使ってもよいです。



③ 足裏合わせ (内返し運動)

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。

例年になく暑さの年になりました。地域温暖化現象の影響が多様にあると言われてます。確かに海から来る潮風が涼しいのではなく、海の水も上がっている為、地上の気温も上がる訳ですね・・・環境問題も膨大ですが、塵も積もれば！個人個人考えて実行ですね。

夏バテや、新型コロナウイルス・インフルエンザに負けない身体づくり

① **身体を冷やす飲食物の摂りすぎ要注意**
体温が低下すると健康的な免疫力も低下するといわれています。特に朝の起き抜けは体温が一番低くなっているため、体を冷やす飲食物は避けましょう。

② 野菜不足要注意！

ビタミン類・食物繊維は健康な免疫力を整えると言われてます。期待できる作用が多く含まれているのは・・・なんと野菜類はもちろん、きのこ・海藻類も！
信州には誇れるきのこがたくさんありますね！

③ たんぱく質不足要注意！

身体の細胞や免疫物質を作る為に必要な成分。基本となるアミノ酸。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

秋は美味しい🍂食材がたくさん！

旬の食材を取り入れながら
バランス良い食事で免疫力を
上げましょー！！

ご存じですか？ 『配食サービス』

一人暮らしや、高齢者世帯、調理が難しいという場合・・・
・栄養バランスに配慮した献立、やわらかさや大きさに配慮。
・定期的な配達で安否確認でき遠方で暮らすご家族も安心。
検討される方、無料で試食できる業者さんもあります。

食べることは楽しみでもあり、
健康維持に欠かせません！
利用についてはケアマネジャーに
お気軽にご相談ください。

介護サービスや地域の社会資源のご提案できるよ

う定期的な勉強会を開催し、皆様の生活のお役に立てるよう頑張っています。



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

グループホーム

お彼岸

お彼岸の時期という事で、おはぎを作りました！

きな粉、あんこ、
ゴマの3種類



今年皆さんと漬けた
奈良漬も添えて



お月見

9月29日は十五夜という事で、お月見団子を手作り！



ススキも添えて・・・





栄養だより Carenet

実りの秋!



㊦ ケアネット
令和 5年10月

これからの“食育”で大切なこと 日本型食生活のススメ



日本型食生活：日本の気候風土に適した米を主食に魚や肉、野菜、海藻、豆類など多様なおかずの組合わせでバランスのよい食事

海に囲まれた日本、魚や海藻を食べてきた日本人は遺伝子も食習慣に適應しています。魚離れは心筋梗塞や認知症の発症リスクを高める危険があります。

日本型食生活：和食は地産地消で自然環境への負荷が小さく、健康によい。
日本の食料自給率はカロリーベースで38%
先進国の中では一番低い水準



自給率99%



自給率16%



自給率49%



自給率75%



大豆：自給率25%



自給率17%

世界食料デー

世界の飢餓や食料のことを考える月間



世界では11人に1人が食べることに困っている

旬の食材 米

日本人の主食
エネルギー源
糖質、食物繊維
ビタミンを含む
栄養バランスの良い
和食の中心

SDGsと食とのつながり



鯖缶と梅干しの炊き込みご飯

1人分 361kcal 塩分2.5g
たんぱく質15.5g 脂質6.2g



材料 3~4人分

- 白米・・・2合
- 鯖缶・・・1缶 (190g)
- 梅干し・・・2粒
- a [めんつゆ (3倍濃縮)・・・大さじ2
- 水・・・320cc
- 小口ネギ・白いりごま・・・適量

作り方

1. 米はといで30分浸水する。
鯖缶は身と汁を別にする。
梅干しは種を取り除きほぐす。
2. 炊飯器に米、水、鯖缶の汁、めんつゆを入れる。
全体を軽く混ぜたら、さば、梅干しをのせる。
炊き込みご飯モードで炊飯。
3. 炊きあがったら全体を混ぜ合わせ器に盛る。
小口ねぎ、いりごまをふって出来上がり。

魚缶は鮮度が落ちやすい魚を旬の時期に栄養をそのままに、骨ごと食べられるのでカルシウムもたっぷり。注目のEPA DHAを含み、動脈硬化予防、脳の活性化効果があります

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。