

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6年 2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75号



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。

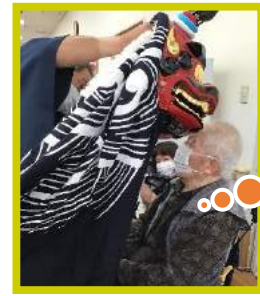
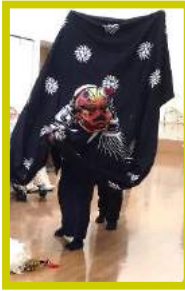
施設内に入る業者様・関係者様においては

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1 デイサービス

1月14日(日)

ボランティアの皆さんが来られ
"神楽"を見せてくださいました！



<1月 料理教室> *お汁粉作り*

- ① あんこを鍋に入れます
- ② ①にお湯を入れます
- ③ ②を火にかけあんこを溶かします
- ④ お椀にお餅を先に入れておき③を入れて出来上がり！



<1月 レクリエーション> *かるた取り*



♪ケアネット独自のかるたです♪

紙飛行機で遊ぼう



紙飛行機を折ったら紙カッパのタワーを打ち落とします。



2月2日(金) 節分

第1 テイサービス

◆ テイサービスに、鬼がやってきました ◆



◆ 鬼と勝負 !!

☆鬼が持っているかごに
紅白お手玉を投げ入
れます
鬼は入らないように
金棒で打ち返します
赤鬼チーム青鬼チーム
どちらが勝つか 😊



* テイサービスでの 1 日の様子 *



① 朝送迎しホールへ誘導します

② バイタル測定

③ 入浴の順番により機能訓練を実施



④ 午後の集団体操

⑤ レクリエーション(ペットボトル立て)

🎂 100 歳のお誕生日をお祝い 🎂

☆☆いつも笑顔で
優しくて、職員や
他ご利用者へ
気遣ってくれます
ご健康でまだまだ
長生きして
頂ければと思います☆☆



ボランティア 獅子舞



皆さん大変
喜んでいました



招福便

第2デイ



新年初日
お正月御膳

PREMIUM SUNDAY

大好評のスイーツ企画

火 福



お正月らしく、かき初めやかるた取りなどの
レクリエーションを楽しみました



機能訓練



白玉作り



こねて～

まるめて



盛り付けも
しました！！

ゆでて



yummy!



美味し❤

ショートたより



お正月行事といえば「かるた取り」に「習字」
少しでもお正月を味わって過ごして頂きました。
みなさん楽しんで頂けました！！



ボランティアさんによる神楽があり鑑賞されました。
悪いところを噛んで頂きました！！
ありがとうございました😊

ショートステイ



毎年恒例の「繭玉づくり」を行いました
色とりどりに作って頂きました(o^-^o)



ショートステイに鬼が来たあ〜



ショートたより

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。

🍷 今年は暖冬と聞いていましたが、冬は冬、先日の雪はすごかったですね。足元十分お気を付けください。室内の温度差もお気をつけください。

1998年長野オリンピックを思い出してください。

26年前の2月・・・「雪が降らない」「オリンピックできるのか?」と多くの方が心配されたことでしょう。

時期が来れば雪が降る、見事積雪となり開催できました。しかし、その分寒さもやってきます。

栄養を取り、適度な運動習慣で乗り切りましょう 🍷



Carenet

Carenet

Carenet

☎️ご存じですか?

「緊急通報装置システム」

☎️〔須坂市・長野市〕☎️

65歳以上の一人暮らしの方、

75歳以上のみ世帯、世帯全員が要介護認定を受けている等、万が一の場合に事故防止や

安否確認を図るため、自宅に緊急通報装置の設置が可能です。

※設置には須坂市、長野市で条件が異なり、また対象とならない場合もございます。

お申し込みには民生委員さんの協力も必要です。

詳しくは担当ケアマネージャーまでご相談ください。

介護保険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。お気軽にご相談ください。



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

年賀状

ご家族の方より年賀状が届きました!



皆さんじっくりと読まれていました。今年もよろしくお願いたします

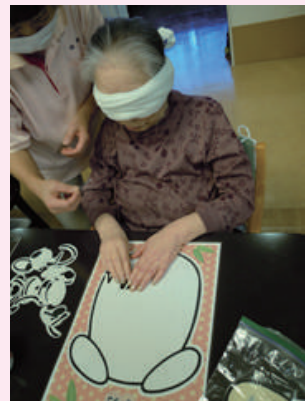
Carenet

Carenet

Carenet

福笑い

お正月なので福笑い 😊



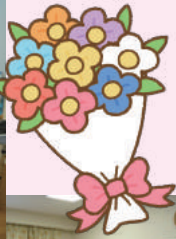
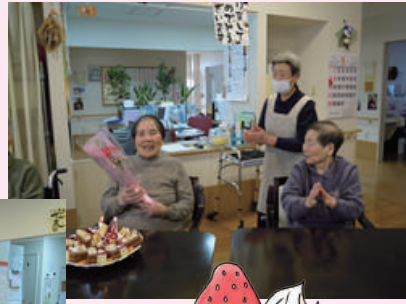
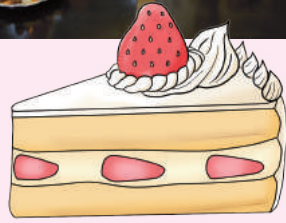
出来上がったのを見ると、「え〜!〜!なにこれ!〜!」「全然違う!」と驚いていました(笑)

今年もたくさん色んな物を食べて、たくさん笑って楽しい一年にしましょう 😊

グループホーム

お誕生日会!

昨年入居された方の初誕生日会!
皆でお祝い ♪♪



「わ〜…!ありがとうございます!」と
素敵な笑顔を見せてくださいま
した。



Carenet

Carenet

Carenet

皆で、ケーキを食べて歌と花束の
プレゼント!!

笑顔で素敵な1年にしましょう♪
なんと!今月はもう一人お誕生日
の方をお祝い ♪♪



「ありがとう」と
少し照れていました



Carenet

Carenet

Carenet

ボランティア

シヨートステイの方に招待いた
だき、神楽を見に行きました。

皆さん真剣にみていました。



Carenet

Carenet

Carenet

最後獅子に噛んでもらう際に
「どこがいいかな〜」悩んでいま
したが「頭!〜!」と
全員同じ所でした(笑)





栄養だより



(株) ケアネット
令和 6年2月

睡眠でしっかり休養!

良質な睡眠は健康増進・維持には不可欠な休養活動です!



よい睡眠でこころも体も健康に
厚生労働省では健康日本21で睡眠で健康づくり 睡眠の指針を策定しています。

高齢者の睡眠

長い床上時間は健康のリスクになる
睡眠時間と床上時間
長時間の睡眠はアルツハイマー型
認知症の発症リスクを増加させる

加齢に伴い生理的睡眠時間は減少する
睡眠、覚醒リズムを司る体内時計の
加齢変化で昼夜のメリハリが低下する

長い昼寝は夜間睡眠の質を低下させ
認知症のリスクを高める



睡眠負債

睡眠時間と死亡 疾病との関連
習慣的な睡眠時間が7時間未満

免疫機能の低下 痛みの増加
パフォーマンスの低下
作業能力の低下

体重増加 肥満 糖尿病
高血圧 心血管疾患 うつ
脳血管疾患 死亡



良質な睡眠のための運動と食事
過度な運動習慣は良質な睡眠の確保に役立つ
朝食をしっかりととり、夜食を控える
朝食の欠食は睡眠休養感の低下と関連する
カフェイン・アルコールは睡眠に影響を及ぼす

睡眠の質を高める食品

魚・肉・卵
牛乳・乳製品
穀類・玄米
豆・豆製品
バナナ



ぶり

脂肪が多く、EPA
DHAがたっぷり
含まれる。ビタミン
も多く含み、骨
粗鬆症、がん、老
化を予防



良質な睡眠と食事

朝食が体内時計を整える
朝食欠食が体内時計を遅
らせ、睡眠の寝つきを遅
らせ、睡眠附則を生じさ
せやすくする。

和食朝食がおすすめ



ぶりしゃぶ

1人分 302kcal たんぱく質 27.9g
脂質 21.3g 塩分 1.3g



材料 2人分
ぶり (しゃぶしゃぶ用)・・・200g
こんぶ・・・5cm
ねぎ・・・1/2 (50g) 人参・・・5cm
豆腐・・・150g
しいたけ・・・4枚
まいたけ・・・1/4パック
水・・・1ℓ
酒・・・大さじ1
ポン酢 おろししょうが ゆずこしょう

作り方

1. ねぎは斜め切り、豆腐は食べやすい大きさ、シイタケ、まいたけを切る。
2. 鍋に水、酒、昆布を入れ、火にかける。
沸騰したら、野菜、きのこ、豆腐を入れる。
3. ぶりはお好みにしゃぶしゃぶし、お好みの薬味、ポン酢でいただく。

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。