

介護のことなら



ケアネット長野だより

令和3年9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46号



ケアネット 長野サービスセンター職員

新型コロナワクチン接種状況

1回目終了94% 2回目終了90% (9月14日現在)

Caretnet

Caretnet

Caretnet

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.caretnet.fujitsu.com>

かき氷

第1デイサービス



第1デイサービス



8月1日～7日まで、3時の
お茶の時間に『かき氷』を
食べました！！



第1デイサービス

機能訓練



第1デイサービス

午前中は運動を頑張っています。

午後は、テレビ体操を行っています。

Carenet

Carenet



毎朝、鈴虫が良い音色で鳴いています。
アサガオも元気に咲いています。

第1デイサービス



第1デイ

第2テイ
招福便



ケアネット デイサービスセンター長野第二 招福便

～令和三年9月号～

第2テイ
招福便

ホール内で…



第2テイ
招福便

タオルをたたんで頂いたりカラオケを楽しまれたり色塗りをしたり 活動的にお過ごし頂いています。

第2テイ
招福便

良い天気なので



天気の良い日は、庭に出て歩行訓練を行っています

運動の間のちょっとひと休み

第2テイ
招福便

9/1 防災の日



9/1 防災の日にちなんで、新聞紙でスリッパを作りました。
お茶の時間には、備蓄品を提供して「非常食な感じがするね。」
「チョコが入っているんだね。」と珍しそうに召し上がっておられました。

第2テイ
招福便

運転手さん

なんでも頼めば快く修理して下さる運転手さん シュレッターを分解して見事修復！ ありがとうございました。

第2テイ
招福便



第2テイ
招福便

第3ページ
おら報

第3ページ
おら報

～月遅れ～令和3年8月号 寿便り おら報 デイサービスセンター長野第三



一つ一つ全て手作りで
す!

第3ページ
おら報

第3ページ
おら報



こちらのお花は利用者様から
頂きました♡綺麗ですね♡
ありがとうございます!



第3ページ
おら報

第3ページ
おら報



紙コップ風鈴を作成
★



ひまわりの花びら一枚一枚
切って細かい作業しました。

第3ページ
おら報

第3ページ
おら報

Carenet ケアネット ティサービスセンター長野第三

TEL:026-224-8873 FAX:026-224-8874

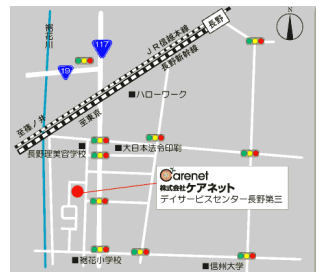
長野県長野市中御所 4-13-31

管理者:中西 充

相談員:永井 めぐ - 4



ケアネット 中御所 検索





栄養だより Carenet

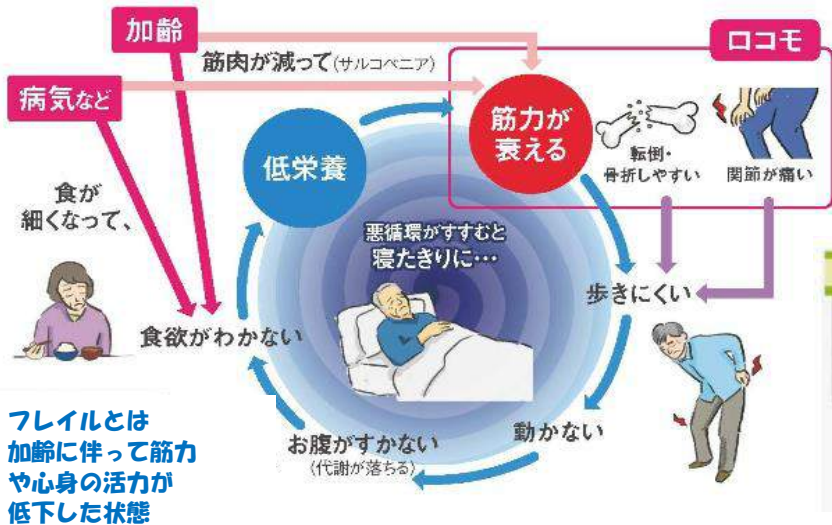
めざせ健康長寿!



(株) ケアネット
令和 3年 9月

健康長寿のためのフレイル(虚弱)の予防

フレイルサイクル



フレイルとは
加齢に伴って筋力
や心身の活力が
低下した状態

フレイル予防



バランスの良い食事



社会参加



運動

牛乳・乳製品

牛乳・乳製品は良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルを含む完全栄養食品です。骨や筋肉をつくるもとになり、フレイル予防におすすめです。

高齢者の健康に有効
栄養価が高い

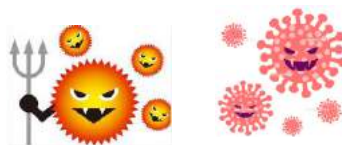
手軽に食べることができる。
減塩料理にも!



旬の食材 まいたけ

食物繊維を多く含む糖質や脂質をエネルギーに変える働きを助けるナイアシンを多く含む

コロナウイルス感染予防



- 会話の際は必ずマスクを着用しましょう。
- マスクをしていても距離を取りましょう。(1m)
- こまめな換気を心がけましょう。
- 手洗いを適切なタイミングで行いましょう。
- 手洗いは石鹸で10秒もみ洗い流水で15秒洗い流しましょう。

まいたけと鶏肉のクリーム煮



材料 2人分

- まいたけ・・・1パック (100g)
- 鶏むね肉・・・1枚 (300g)
- にんにくの薄切り・・・1かけ分
- バター・・・5g
- 白ワイン・・・大さじ2
- 水・・・2カップ
- 塩・・・小さじ1/3
- 生クリーム・・・大さじ3
- 粗びきこしょう・・・少々

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、まいたけは一口大に裂く。
2. 鍋ににんにくとバターを入れて弱火にかけ、バターがとけたら鶏肉を入れ、からめながらじっくり焼く。
3. 肉の表面が白くなったら、中火にし、aを順に加え、煮立てない程度で20分ほど煮る調味料を加え、弱火で味をからませる。
4. まいたけと生クリームを加え、1分ほど煮て火を消す。器に盛り、粗びきこしょうをふる。



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。

ショートステイ

9月ショートたより

ショートステイ



がき氷作り



夏といえばやっぱりかき氷です！
力のある男性陣にお手伝いして
いただきながらかき氷機で氷を
削り、定番のイチゴやレモン、練
乳やあんこ等をかけたら完成！
「かき氷なんて久しぶりだ！」と喜
んでいただきました♪

ショートステイ



ショートステイ



～盆踊り～



お盆にちなんで盆踊りを皆さんと！
帽子とタンバリンや鈴を持っていたき職員と一緒に踊っていただきました。

ショートステイ

ショートステイ



ショートステイ

ショートステイ



ショートステイ

ショートステイ

～ 迎え盆・送り盆 ～



ショートではテラス先にてカンパを焚きました。迎え盆は雨降りだったのでホール内から、送り盆は蒸し暑かったですが皆様と外で行いました。



～ 昼食特集！ ～

ショートステイ

ショートステイ



《メニュー》

- ・吉野家特製親子丼
- ・青菜と大豆の白和え
- ・お味噌汁



《メニュー》

- ・五目そうめん・かき揚げ
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・ゼリー



《メニュー》

- ・三色丼
- ・ほうれん草の煮浸し
- ・大根のゆかり和え
- ・お味噌汁



《メニュー》

- ・焼きそば
- ・もやし中華和え
- ・グレープゼリー
- ・中華スープ



【お問合せ】
 ショートステイ長野
 TEL: 026-251-2810
 担当 : 小池

SNSぜひご覧下さい



ショートステイ

ショートステイ

グループホーム

お誕生日会

今日の主役!



94歳になりました!



お祝いのお気持ち込め (笑)
お相伴♪

グループホームの日常

今日は、グループホームの日常の様子をご紹介します。と思います。



毎日の日課、洗濯物干し。洗濯物が運ばれてくると、皆さん慣れたもので、テーブルの上を片付けて、スタンバイ! 毎日ありがとうございます

日常その2

それぞれが月初めに自分で決めた目標に沿って、「元気に歩き」、「手足を動かす」です。すつかり定着し、これが始まると「イッチ、ニツ?」と大きな声が響きます。「自分で決めた」というところがミソです



グループ



こうやって、毎月自分の目標を書き込んだカードに、今日は「できた」と思ったら、日々判を押しています。

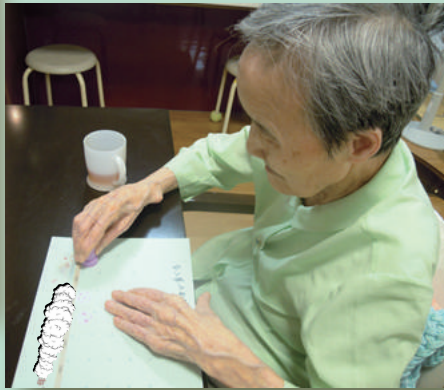
中には職員がカードを渡すのを待たず、自分でカードの収納場所から取り出し判を押している方もいらっしゃいます。ほぼ毎日「できた!」なんです 😊



グループ

日常その2

つづき



グループ

Carenet

Carenet

Carenet



グループ

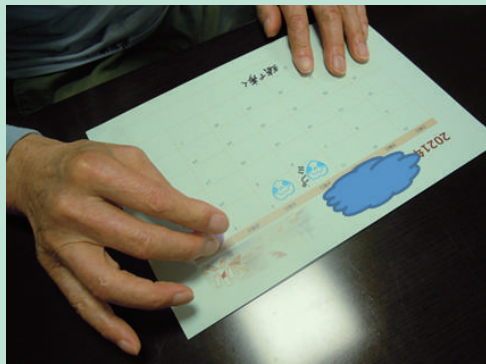
Carenet

Carenet

Carenet

日常その3

他にも、ゴミ出しに使う古新聞をたたんで下さったり、その日の新聞に目を通したり、好きな読書に勤しんだり、大好きな歌集を眺めたり、パズルに取り組んだり、じゃが芋の皮むきを手早くこなして下さったり…



この方のカードの日々の欄には「ゴミ」と書かれています。とても積極的にゴミ出しやモップ掛けをして下さっています。御年（おんとし）95歳！



パズルをしたり…



読書をしたり、歌集を眺めたり…



新聞を読んだり、ゴミ出しに使う古新聞をたたんだり…

Carenet

Carenet

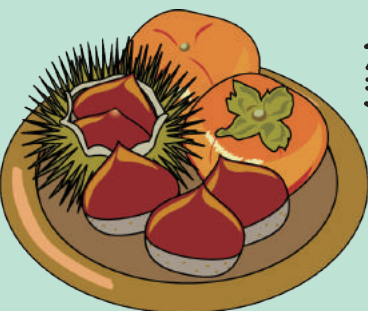
Carenet

「グループホームすぎか」は、リハビリ施設でも療養施設でもありません。認知症とともに生きる方が、地域と関わりながら、自信をもって自分らしく生活できることを実現する生活の場だと思っています。職員は、常に入居者様の想いを理解し、入居者様の視点で関わっているかということを目指したいと思っています。あつ、職員も目標カード作らなくっちゃ(笑)

じゃが芋の皮むきをしたり…



まだまだできることはたくさんあります。



グループ

グループホーム

日常その4



時にはこんなことをして遊んでいます!!

面会・外出について

長野県版「緊急事態宣言?」も9月12日をもって、終了となりました。(レベル5がレベル4に)

決して楽観できる状態とは言えないのですが、入居者の皆様の年齢を考えると、1日1日がとても貴重です。感染しないことはもちろん最大のノルマですが、ご家族との時間も同じ位大事だと思っっています。

少しずつ様子を見ながら、制限を緩めていきたいと思っっています。それぞれの事情もありますし、周囲の状況も日々変わっていますので、まずは電話でお問合せ頂きますようお願いいたします。



Carenet

Carenet

Carenet



ケマネット(富士通)

「東京2020」で銀メダル「バスケットボール女子」の中に、富士通レッドウエーブより3名が選ばれていました。

大活躍の町田選手、安定の宮澤選手、大人気のオコエ選手です。

オコエ選手は、プロ野球

オコエ選手の妹さんです。

因みに篠崎選手も3×3で出場しました。

銀メダルを受けて、川崎デイのご利用者にお祝い横断幕を作るお手伝いをしてもらって、練習場に飾らせていただきました。これを受けてバスケット部より、写真が届きました。

おめでとうございます!!