

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3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64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>



ひな人形を飾りました



第1デイサービス

📅 月1回の手作りおやつ

バレンタインデー（2月14日）に
ロールケーキまたはゼリーへ
果物缶や生クリームをトッピング
し、召し上がりました♡



🍡 豆まき(玉投げ)を行い、今年1年の無病息災を願い皆さんで節分を楽しみました



鬼は外～福は内～



それ～



*かわいい鬼さん達です😊

🎨 今月のレクリエーション

🐟 金魚すくい



🍪 もぐらたたき



♣️ トランプタワー



🏌️ パターゴルフ



*暖かくなってきたので
散歩に行きました♡



✳️ 壁画



豆まき



恵は外 福は内



招福便

R5年3月号

HAPPY VALENTINE'S DAY

VALENTINE'S DAY

炊飯器で
チョコレート
ケーキを
作ってみました♡



MENU!

☆親子丼
☆かき揚げうどん

好評につき
毎月
企画していきます♪
お楽しみに♪



手作りおやつは、
毎月季節に応じた
物を計画しています。
お食事は、毎日のお
弁当とは違った丼ぶり
や麺類を中心に計画
し、大変ご好評頂いて
おります♪



ドライバーの
目黒 です



車両整備だけ
なく第二デイのあ
らゆる備品の修理
をしてくれます。
先日壊れた洗濯
機を修理してくれ
ました。

ショートたより

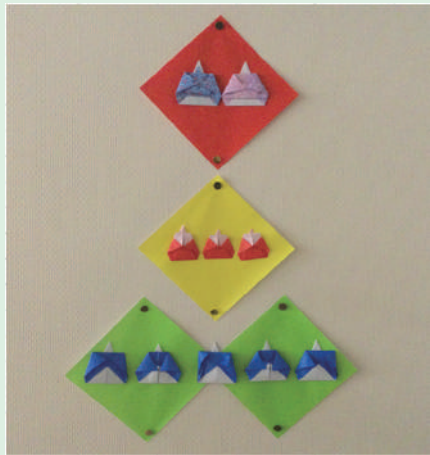


バレンタインの月だったので
チョコムースを作りました。
美味しく作れました。



ひなまつり

ホール内の壁にひな人形を飾りました



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。

◇利用者様のお庭に「福寿草」が咲きました。江戸時代には一番に春を告げる意味で「福告ぐ草」といわれ、その後、縁起が良いと「寿」になり「福寿草」と名付けられたそうです。暖かな春の訪れを感じます！



◇くしゃみ、鼻水！

風邪？花粉症？

環境省から春の花粉飛散量は過去10年で最も多くなる見通しと発表。くしゃみ鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、喉の痛み、咳など似たような症状があります。

ウイルス

感染かアレルギー反応か異なる病気で

す。どちらか判断

がつきにくいため早めの受診で症状の緩和を図りましょう。



予防も大切です。

Carenet

Carenet

Carenet

◇外出が難しいという方

【訪問理容・美容サービス】

在宅で寝たきりの方や認知症の方

がご自宅で理容、美容サービスを受けることができます。

対象となる方は

利用券を購入いただきます。

※須坂市、長野市で対象になる方の要介護度や、料金、申し込み先など異なります。

お申し込みみに民生委員さんの協力

も必要です。ケアマネージャーまでご相談ください。



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

桃の節句

3月3日はひな祭り。お昼はちらし寿司を頂き、おやつには桜餅を食べました。



お昼のちらし寿司



おやつのお餅



Carenet

Carenet

Carenet

2ヶ月ぶりの散髪

2ヶ月に1度の訪問理容綺麗になりました。でっかい顔丸出しだ！などとおっしゃりながらも嬉しそう。



いくつになっても綺麗になるのは嬉しいものです…ネ





栄養だより Carenet

(株) ケアネット
令和 5年 3月

時間栄養学と健康！

いつ食べるか？がポイント！

時間栄養学

体内時計の視点から食や栄養を考える栄養学

消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって左右されています。

夜型から朝型へ
体内時計の2つのスイッチ

- ★ 太陽の光
- ★ 朝食

主食の炭水化物 活動エネルギー
主菜のタンパク質 筋肉



良い循環 →良質な睡眠→朝の良い目覚め→朝食→脳の活性化
→寝つきが良くなる

睡眠、体温、血圧、代謝ホルモンなどが最適に整う

食べる時間と効果

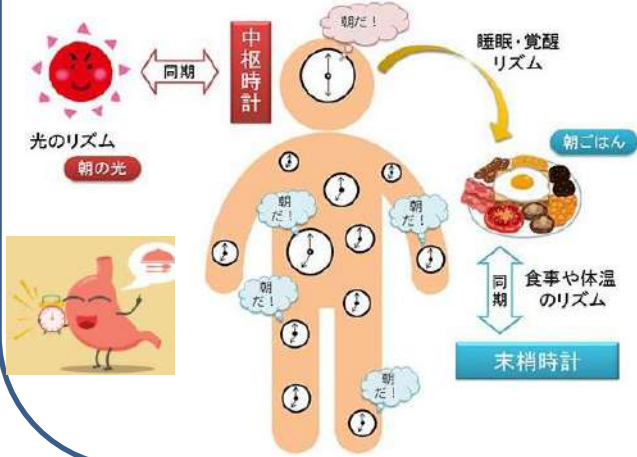
朝食：たんぱく質が筋肉を作る 食物繊維は便秘予防

昼食：午後の活動エネルギーをしっかり摂る

夕食：乳製品、大豆製品をとると骨が丈夫になる

体内時計のリセット効果

- ・良質な睡眠
- ・血圧を下げる
- ・糖尿病の予防、改善
- ・LDL コレステロールを下げる
- ・心疾患の改善
- ・うつ病、認知症の予防
- ・太りにくい



睡眠

- ・加齢とともに睡眠時間は短くなる
- ・睡眠時間が長い人は認知症のリスクが高い
- ・毎朝同じ時間に起きること
- ・腸内環境を整える→良質な睡眠



旬な食材 あさり

旬は産卵期の春と秋で、旨味成分が増える。良質なたんぱく質、ビタミンB2、B12、鉄、カルシウム、マグネシウムも豊富

時間栄養学

食事の量 朝：昼：夕
4：3：3が理想
せめて3：3：4

朝食しっかり



あさりのクラムチャウダー

1人分 210Kcal たんぱく質 16.7g
脂質 10.1g 塩分 1.3g

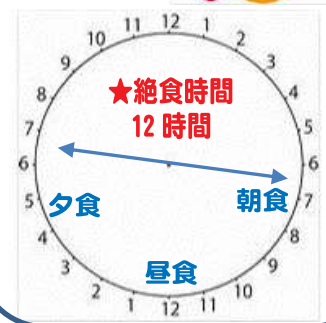


材料 2人分

- あさりの水煮・・・100g
- 人参・・・1/4本(30g) じゃが芋・・・50g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 薄力粉・・・大さじ1 水・・・200ml
- 牛乳・・・200ml 粉チーズ・・・大さじ1
- コンソメ顆粒・・・小さじ1.5
- 有塩バター・・・大さじ1
- 黒コショウ・・・適宜 パセリ(乾燥)・・・適量

作り方

1. 玉ねぎ、人参、じゃが芋は1cm角に切る。あさりは身と煮汁を分けておく。
2. 鍋にバターを入れて中火で溶かし、野菜を入れて炒め、全体がなじんだら、水、あさりの煮汁を加えて煮る。
3. じゃが芋に火が通ったら、あさりの身、牛乳、粉チーズ、コンソメを和え、弱火で煮る。沸騰直前まで温める。器に盛り、コショウ、パセリを散らす。



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。