



ケアネット長野だより

令和3年11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48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>

第1デイサービス

おやつ作り

デイ第一

第1デイサービス



第1デイサービス



第1デイサービス



今年初のおやつ作りを行いました！
みんなで「にらせんべい」を作って食べました。にらの
の良い匂いとモチモチの食感で美味しく頂きました。

第1デイサービス

第1デイサービス

誕生会

毎月、誕生会を行っています。



桜の葉も色づいてきました。

第1デイサービス

第1デイサービス

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11月号~

第2テイ 招福便



ホール内、皆さんで集団体操やレクリエーションでは歌を歌われたり、かるた取りに参加されています。



Carenet

Carenet

Carenet

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



季節のお花植えをして頂きました。今年最後のトマトの収穫も終わりました。

Carenet

Carenet

Carenet

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



皆さまにご迷惑をお掛け致しましたが、
第三デイサービスの外壁工事も無事終了
しました。



コロナの緊急事態宣言もおさまり万全の対策で
本社から椿部長と小野統括PTが来訪 され佐藤
センター長とひと息ついたところをパシャリ

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

Carenet ケアネット デイサービスセンター長野第二
TEL:026-263-2852 FAX:026-863-2856
長野県長野市大字北長池 1242-1
国道18号線
「セカンドストリート」さんと「全身手もみらく〜る長野店」さんの間をすぐ
- 3 - <http://www.carenet.fujitsu.com/>



第3ページ
おら報

第3ページ
おら報



～月遅れ～令和3年10月号 寿便り おら報

デイサービスセンター長野第三



ツーショット写真



敬老の日にちなみ日頃、職員と撮れないレアなツーショット写真を利用者様一人一人と撮影し



第3ページ
おら報

第3ページ
おら報

編み物

利用者様に編み物をして頂きました。皆さんの器用さにビックリ！！編み物ブーム到来！！



第3ページ
おら報

第3ページ
おら報

裾花河川敷清掃



裾花河川敷の草刈りにケアネット第三代表で三人で参加しました。とても綺麗になりました。



第3ページ
おら報

第3ページ
おら報

Carenet ケアネット デイ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



ケアネット 中御所 検索



長野サービスセンター

残暑もそろそろ落ち着く頃、シヨートステイの部屋のリノベーションが始まりました。工事が終了して10月29日「長野サービスセンター」が引越しました。



パソコンなどが無くなった事務所



新しい事務所に移動を待つ書類や機材



搬出が進みがらんとするセンター



棚の搬入中の新事務所



長いデスクが新事務所に入りました。



これからセッティングです。



そして、仕事が始まりました。



新しい長野サービスセンター

30日からこの新しい場所で仕事が始まりました。まだ移転の工事が続いています。ご利用者様やお取引業者の方にはご不便ご迷惑をおかけします。ご協力宜しくお願い致します。

グループホーム

いつの間にかやらすつかり季節は進み、辺りを彩った紅葉もそろそろ終わりました。冬の足音が聞こえる頃となりました。今月も元気なグループホームの様子をお伝えします。

干し柿作り！

秋の風物詩。。。と言えば.....

そう！干し柿づくりです。



片手に余るほどの大きな柿に少々てこずりながらも丁寧に皮むき...



皮むきは苦手でもこっちは慣れたもの。手際よく細に枝を挟んでいきます。後はお日様の機嫌に任せ、おいしくなるのを待つのみとなりました。

Carenet

Carenet

Carenet

食べ物ネタ...その2

地域の方から大きな大きなサツマイモをいただいたので、これまた秋の定番！焼き芋といきたいところですが、直火はなかなか難しく、ならば...と



『今風66にスイートポテトと相成りました。美味しかったです!!』

Carenet

Carenet

Carenet

今月の誕生日会！

96歳！ますます元気！です

先日96歳の誕生日をお祝いしました。



主治医の先生お墨付きの健康体!!

体力仕事は任せとおけ!とばかりに働いて下さいませ。





避難訓練



備えあれば憂いなし

避難訓練!



訓練だけで終わるのがもったいないような青空の下、今回も無事全員が避難しました!!

Carenet

Carenet

Carenet



おしゃべりして遊んでね。



久々の... 園児との交流です。

園児来訪!

早くガラスを隔てないで交流できるといいね♪

で、何を見せに来てくれたのかなあ。と思つたら見事にお腹を見せた、カエル🐸でした 😊
他にも🐛でんでんむし🐞を見せてくれた子も。。。子供たちにとっては宝物なのかもしれませぬ🎁

Carenet

Carenet

Carenet

グループホームからおねがい!

グループホーム



さてさて、2年越しのコロナも大分落ち着きを見せてきました。この2年弱の間に「日常」もすっかり変わってしまったような気がしますが、少しずつその「日常」を取り戻していきたいと思っています。グループホームでもわずかではありませんが、「外に出よう!」と、散歩や外出も始めています。ご面会に関しても条件付きではありませんが、していただけるように考えています。ご家族との外出に関しても然りです。コロナに関しては明るい兆しではありますが、時期としてはインフルエンザの流行期でもあります。面会・外出に関しては事前にご連絡をいただきますようお願いいたします。

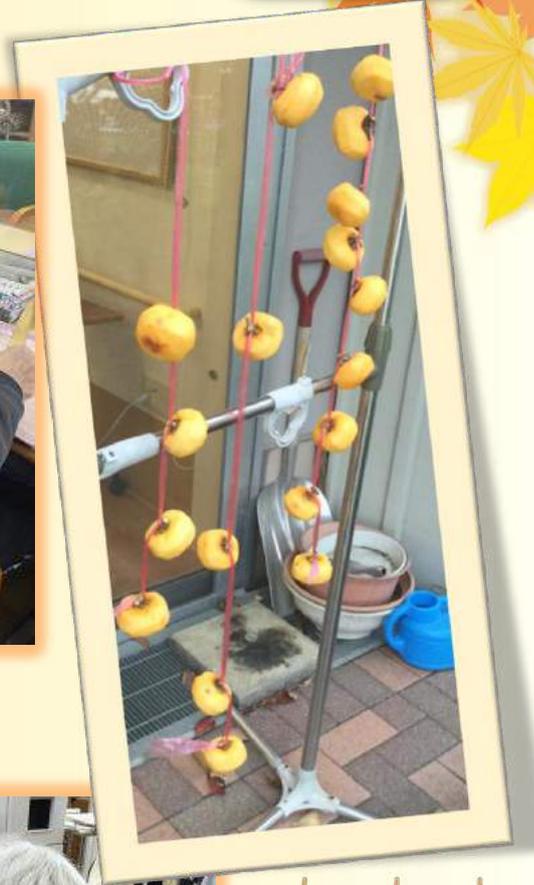
ショートステイ

ショートステイ

11月ショートたより

柿の季節です！ ～ 渋柿作り！～

すっかり冷えてきましたが、美味しい味覚が盛りだくさん♪
 各ご家庭から頂いた渋柿をさっそく干し柿に。
 皆さん手早くて丁寧で、包丁を持つと顔つきがいつもと
 違って見えました。
 剥き方、吊るし方をご指導いただきしっかり吊るすことが
 出来ました。



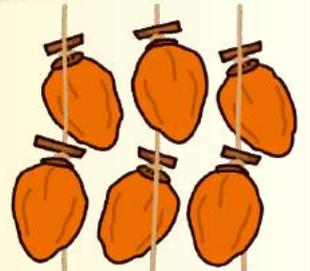
ショートステイ

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



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

ショートステイ

ショートステイ

～ 料理レク ～

パンケーキ作り！

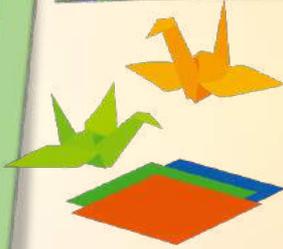
夏に使いきれなかったかき氷シロップを使いパンケーキを作りました。今回は抹茶のシロップを使用。ほんのりと色がついて美味しく仕上がりました！皆さん積極的に参加してくださいました。



～ 余暇活動 ～

時には折り紙

指の体操を兼ねて、最近は見ることが減ってしまったミノムシ作り。季節を感じて頂ければと思います。



～ 救急救命講習 ～

有事の際の為

AEDの使い方や心肺蘇生法を消防署職員から学んでいます。



【お問合せ】

ショートステイ長野
TEL: 026-251-2810
担当：小池・臼井

SNSぜひご覧下さい



CARENESHOTONAGANO

～ おねがい ～

不要なタオルや服などございましたらご寄付をお願い致します。
(清拭として使用しますので綿物大歓迎です！)



栄養だより



11月は糖尿病予防月間

(株) ケアネット
令和 3年11月

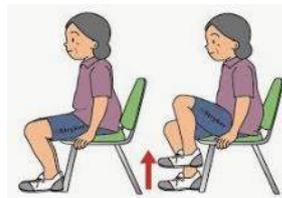
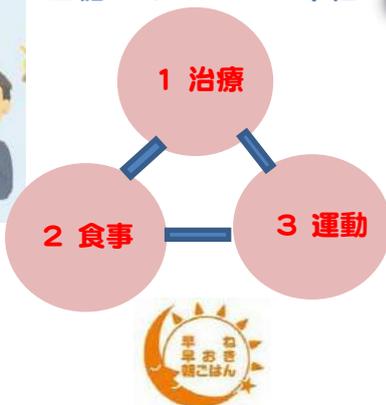
コロナ禍での糖尿病の血糖コントロール！



世界糖尿病デー
ブルーライトアップ



血糖コントロールの3本柱



もも上げ



上体ひねり

運動を習慣化する
筋肉を収縮させて、血中にあるブドウ糖を消費して血糖値を下げる

主食・主菜・副菜のある食事
朝食は必ず食べる
1日3食 欠食しない

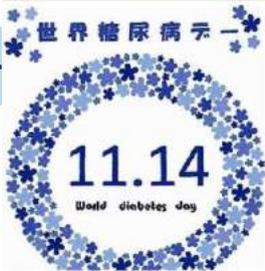
●血糖コントロールと肥満予防

コロナ禍が長期間続き昨年は改善していたのに今年は悪化した人が多くなっているようです。外来受診をやめたり、治療を中断することは糖尿病の重症化につながります。

高齢者糖尿病患者では
認知症発症率は2~3倍！
心臓疾患は3~4倍！

世界糖尿病デー

世界中で糖尿病の患者が年々増え続けています。

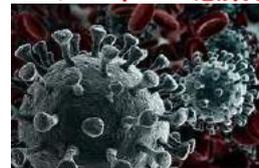


- ・世界で6秒に1人が命を落とす
- ・2045年には約7億人に達する予想
- ・日本人の患者・予備群を合わせて2000万人人口の15%

旬の食材 ぶり

良質なたんぱく質、DHA、EPA、カルシウム、ビタミンD、を含む
今年は北海道で豊漁

コロナウィルス感染予防



ぶりやさつま芋の炒め煮



材料 2人分

- ぶり・・・2切れ 塩・・・0.5g
- さつま芋・・・150g
- わけぎ・・・2本 サラダ油・・・小さじ2
- a [しょうゆ・・・大さじ1 水・・・1カップ
- 酒・みりん・・・各大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1

作り方

1. ぶりは一口大に切りは塩をして10分おく。さつま芋は1cm厚さの半月切りにし、水に10分ほどさらして水けを切る。わけぎを刻む。
2. フライパンに油をしき、ぶりとさつま芋を焼く。aを入れて煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて味をからめる。
3. 皿に盛り付け、わけぎを散らす。

1人分摂取カロリー

358Kcal たんぱく質 17.8g
塩分 1.4g 脂質 17.5g

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。