

介護のことなら



# ケアネット長野だより

令和3年12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49号



## 第一デイ AED研修会



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

第1デイサービス

# 避難訓練

デイ第一

令和3年11月9日避難訓練です。落ち着いて移動しましょう！



火事だ！！

119番通報

初期消火 オッケー！！

第1デイサービス

第1デイサービス



安否確認 全員集合

## AED 研修会



11月8日～11月10日の3日間 AED の研修会がありました。交替で全職員が参加しました。AED の使用方法を教えました。

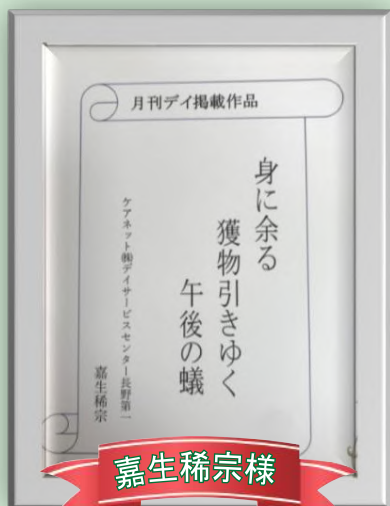
第1デイサービス

第1デイサービス

今年2回目の避難訓練です。雨のため体育館に避難しました。

## 俳句 川柳

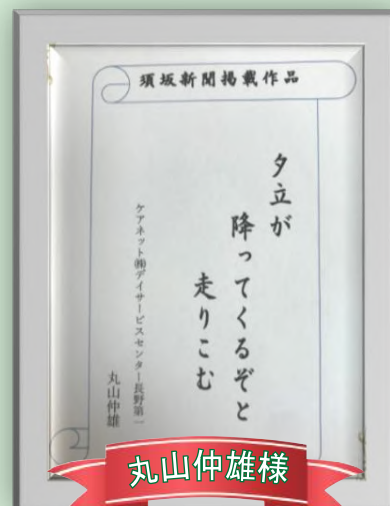
嘉生稀宗様と関谷久未様の俳句が月間デイに、丸山仲雄様の川柳が須坂新聞に掲載されました。



嘉生稀宗様



関谷久未様



丸山仲雄様

第1デイサービス

第1デイサービス

第2テイ

第2テイ



第2テイ 招福便



### 余暇活動

余暇活動としてジエンガやペットボトルのキャップを使っての文字合わせなど脳トレと手指の運動を兼ねて楽しんで頂いています。

第2テイ 招福便

Carenet

Carenet

Carenet

第2テイ



第2テイ 招福便



### フルーツ作り

混ぜたり、封を切ったりしながら美味しいフルーツが出来ました。

Carenet

Carenet

Carenet

第2テイ 招福便

第2テイ



第2テイ 招福便

ケアネットにも「えびす講」の花火が上がりました。

### えびす講の花火

11月26日(金)いい風呂の日「りんごの湯」にお入り頂きました。皆様「珍しいね。」と仰ってくださいました。

### りんごの湯



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

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

第3ページ  
おら報

第3ページ  
おら報

第3ページ  
おら報

第3ページ  
おら報

第3ページ  
おら報

第3ページ  
おら報



# ～月遅れ～令和3年.11月号 寿便り おら報 デイサービスセンター長野第三



# ありがとう ごぎいまりニ

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 - 4



第3ページ

第3ページ



# 栄養だより



コロナが収束しない中、1年のしめくくりの月を無事に迎えることができました。年末も元気に過ごしましょう！



(株) ケアネット  
令和 3年12月

## 健康管理は腸内から 腸は最大の免疫器官

腸と健康は密接に関係している体に良い習慣は腸にも良い影響



### 食事



### 運動



腹筋を鍛えることは大腸を刺激し便秘の解消になる

### 休養



良質な睡眠

腸内には100~200種類の腸内細菌がいる多様な菌で免疫機能を整えたり、腸の粘膜を修復したり、炎症を抑制する。

腸内細菌に関わる病気  
**免疫システム**、認知機能  
大腸がん、肥満、アレルギー  
循環器疾患など



雑穀米  
食物繊維は腸内細菌のえさ

## 冬至 22日

## 大晦日 おおみそか



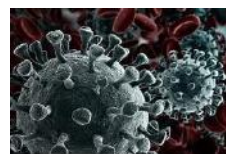
晦日(みそか)とは、その月の末日  
12月31日は1年の最後なので大晦日  
大晦日は年神様を迎えるための特別な食事  
年越しそば、年取り魚



## 旬の食材 ほうれん草

βカロテンが多い  
緑黄色野菜の代表格  
鉄も多く含み  
貧血予防  
ビタミンCも豊富  
夏より冬のほう  
れん草に3倍も多く  
含まれる

## コロナウィルス感染予防 オミクロン株



マスクをしよう



消毒しよう



手を洗おう



換気をしよう

## ほうれん草とかきのクリーム煮

1人分 126kcal たんぱく質8.7g  
脂質5.2g 塩分1.6g

### 材料 2人分

- ほうれん草・・・1/2束 (100g)
- かき(むき身)・・・100g
- 牛乳・だし・・・各1カップ
- みそ・・・小さじ2
- a [ 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・小さじ2



### 作り方

- ほうれん草は熱湯でゆでて水にさらし、水気を絞って4cm長さに切る。
- かきは塩水(3%塩分)で洗い、ざるで水けをきる
- 鍋に牛乳とだしを入れて中火にかけ、煮立ったら2を加えて火が通るまで煮る。
- 1を加えてひと煮し、みそを加えてとき混ぜる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛る。

## 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。

# ～12月ショートたより～

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

## 紅葉狩り

良く晴れたある日、テラスから出てグラウンド側の敷地まで運動と気晴らしを兼ねてお散歩に行ってきました。今年はあるという間に葉が落ちてしまいましたが、モミジとイチョウが素敵な場所を発見。暫しの歓談を楽しみました。陽光で背中がポカポカしてきたよとお話してくださいました。



## クリスマス

一足早くクリスマスツリーの飾りつけを行いました！ホール内は一気にクリスマスモードです。12月の中旬頃にはクリスマス会を行う予定があり、ケーキをデコレーションして召し上がっていただく予定です。



ショートステイ

ショートステイ

**プリンアラモード作り**  
 プリンにクリームとフルーツ  
 やカラースプレーをトッピング！  
 いつものおやつが一味も二味も  
 違ってとても新鮮でした。

できあがり！！



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

**干し柿**  
 皆さんと作った干し柿がとってもいい  
 色になって完成しました！



【感謝】

今年もショートステイをご利用頂きまして誠にありがとうございました。今年も昨年に続き新型コロナウイルス感染症の予防対策や当センター改修のために色々ご迷惑をおかけしてしまいましたが、皆様方のご協力のおかげで無事過ごすことができました。来年は引き続き感染症対策を行いながら、活動や環境面をより充実させ、より良いサービス提供ができるようスタッフ一同心を引き締めて参ります。これからますます寒さが厳しくなりますので、体調を崩されないようお気をつけて、良いお年をお迎え下さい。

管理者 小池輝昭

【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



ショートステイ

ショートステイ

# グループホーム

## 出来る事は自分で…

たとえ平均年齢が優に90歳を超えていようと…98歳の最高齢だも…

「できることは自分で頑張る!!」  
「まだまだできる!!」が元気の  
秘訣…と思っています。  
まじっ…



毎食後の光景がこれ。食べ終わった食器は自分でキッチンに下げています。

「御馳走様!」「んつまかった!」



そしてテーブルもきれいに。

まだまだ人の手を借りず、自分で出来ることは自分で。

## それぞれの時間



好きなパズルを選んで真剣に取り組んでいます。



パズルだけでなく、読書だったり、歌集を見ながら口ずさんだり…



何もしたくない日は、人のやるのを眺めていたり、うとうとしたり…  
好きなこととして好きなように過ごす時間も大事!かな。

## インフルエンザ予防接種

新型コロナのワクチン接種に続き、今日はインフルエンザの予防接種。昨年流行が抑えられた分、今年には要注意なんだそうなのよ。

痛くないもん!  
平気だもん!

痛いよ~?

俺は男だ!  
何だこんなもん、大したことないさ!

ヤダ~!  
やめて~!

## 園児来訪!

ガラス越しのタッチでも暖かいよね、おばあちゃんの手!

いつも歓迎してくれるおばあちゃん、園児たちの人気者😊  
「入れてよ〜」春には寄ってもらえるといいね。

## お誕生日会!

94歳のお誕生日会です



今日の主役は私。皆さんありがとう。



一時期食欲もなく、とても心配だったA様。こんなに元気にケーキを召し上がる姿が本当にうれしいです。

## グループホームから

コロナ禍2年目の今年も残すところわずかとなりました。本年もグループホームすざかの運営を温かく支えていただきまして、ありがとうございました。  
ここにきて従来株による感染が目に見えて減少し、少し明るい兆しも見えてきました。オミクロン株の感染状況等、まだまだ油断はできませんが、新しく迎える年には「日常」が戻ってくれることを願って止みません。  
皆様、どうかお健やかに新年をお迎えください。