

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5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 発行責任者:佐藤 貴幸



第70号

ショートステイの

夏祭り



第4回地域公開講座・11月11日(土)午後1時～
日野地域公民館別館で…お出かけ下さい。

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。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索

<http://www.carenet.fujitsu.com>



第1 デイサービス

* 壁画



🍇 デイサービスにぶどうができました!! とってもおいしそう 😊

🍆 [なすせんべい]

♪ おやつ作り 🍅 [とまとゼリー]



美味♥

レシピが欲しい方はデイまで!

★ トマト・ナスは、ケアネットの畑で育てました 🍆

🌸 とても暑い日が続いていますが、皆様は体調を崩されていないですか? 水分・栄養を摂り、睡眠不足も体調を崩す原因なので、気を付けてお過ごし下さいね 😊

畑ガール



🌸 この暑さでも、野菜は育ちました! もう少しで、さつまいもの収穫です 🍷

🌙 今月のレクリエーション

[風船バレー]

[大噴火]



[宝探しゲーム]



宝物見つけたわよ 😊

ショートたより

円になってみんなで踊りました！
職員も一緒になって踊りを楽しんで
いました😊😊

盆踊り

炭坑節



Carenet

Carenet

Carenet

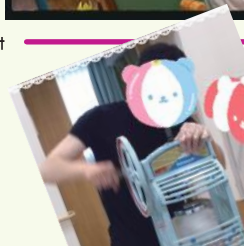
花笠音頭



Carenet

Carenet

Carenet



かき氷！

盆踊りの後はこれ！

Carenet

Carenet

Carenet

夏祭り

夏祭り！ 画像は表紙に…
・金魚すくい・輪投げ
・射的・ペットボトル釣り
笑顔いっぱいの日にできました。



たこ焼き



毎年恒例
「かんば焼き」をしました！
「長野県のお盆の風習「かんば」
を焚きます」

迎盆・送盆



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。

例年になく暑さの年になりました。地域温暖化現象の影響が多様にあると言われてます。確かに海から来る潮風が涼しいのではなく、海の水温も上がっている為、地上の気温も上がる訳ですね。・環境問題も膨大ですが、塵も積もれば！
個人個人考えて実行ですね。

夏バテや、新型コロナウイルス・インフルエンザに負けない身体づくり

① 身体を冷やす飲食物の摂りすぎ 要注意

体温が低下すると健康的な免疫力も低下するといわれています。特に朝の起き抜けは体温が一番低くなっているため、体を冷やす飲食物は避けましょう。

② 野菜不足要注意！

ビタミン類・食物繊維は健康な免疫力を整えると言われてます。期待できる作用が多く含まれているのは・・・

なんと野菜類はもちろん、きのこ・海藻類も！

信州には誇れるきのこがたくさんありますね！

③ たんぱく質不足要注意！

身体の細胞や免疫物質を作る為に必要な成分。基本となるとこ

ろ。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

秋は美味しい 食材がたくさん！

旬の食材を取り入れながらバランス

良い食事で免疫力を上げましょう！

♡ご存じですか？『配食サービス』！

一人暮らしや、高齢者世帯、

調理が難しいという場合・・・

・栄養バランスに配慮した献立、

・やわらかさや大きさに配慮。

・定期的な配達で安否確認でき遠

方で暮らすご家族も安心。

検討される方、無料で試食でき

る業者さんもあります。

食べることは楽しみでもあり、

健康維持に欠かせません！

利用についてはケアマネジャーに

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。



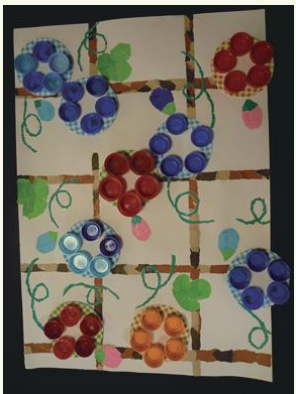
居宅介護支援事業所ケアネット
長野サービスセンター
(介護相談・ケアプラン作成等)

須坂 ☎ 026-251-2708
北長池 ☎ 026-263-3000

グループホーム

作品完成

先月より作成していた、朝顔のクラフトが完成しました！



手作りお昼ご飯

お昼ご飯におやきを作りました。長野といったらやっぱりおやきですよ！生地から一緒に手作り♪



切干大根、ナス、あんこ3種類、頂きました😊



栄養だより



めざせ健康寿命!



(株) ケアネット
令和 5年 9月

フレイル予防 フレイルの入り口は十人十色

フレイルとは?

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと
自分の傾向を知りましょう。

ドミノ倒しにならないように!

栄養：食事をしっかり食べる



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

オーラルフレイル予防 おいしく食べ続けるために

- ・歯や義歯のケア
- ・舌、ほお、くちびるの働きを意識する
- ・口まわりの筋肉を鍛える



旬の食材さんま

牛肉に匹敵する良質なたんぱく質とEPA、DHA、鉄分やビタミンなどが豊富です。不漁が続いています。

フレイルの悪循環 三要素



三要素がそろっている
デイサービス ショートステイ



さば缶カレー レンジで簡単 考案者 管理栄養士 中井エリカ氏

1人分 573kcal
たんぱく質 26.4g 脂質 13.3g
塩分 3.2g カルシウム 320g

※ EPA DHA を含み認知症の予防効果
たんぱく質、カルシウムもたっぷり摂れる

材料 2人分

- さば缶・・・1缶 (190g)
- カレールウ・・・1かけ (20g)
- 野菜ジュース・・・1本 (200g)
- ごはん・・・360g

作り方

1. 耐熱容器に汁気をきったさばの水煮缶、カレールウ、野菜ジュースを入れる。
2. さばはざっくりとほぐしたら、ふんわりラップして600Wのレンジで2分加熱する。全体を混ぜ、もう一度ラップしてレンジで2分加熱する。
3. ご飯とカレーを盛り付ける。



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。