

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6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 発行責任者: 佐藤 貴幸



第76号



Carenet

Carenet

Carenet

ケアネット長野からお願い

3月

新型コロナウイルス感染症等予防のため、ご利用者の面会の制限しています。
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。



第1 デイサービス

ボランティア(フラの会) 2月15日



※ご利用者様も一緒にハワイアン風の曲に合わせて
しなやかに踊っておられました！



2月 料理教室

◆ベビーカステラを作りました◆



2. 牛乳と、ホットケーキミックスを混ぜます！

1. 卵を溶きます



3. たこ焼き器に流し込みます

4. 真ん中にチョコを入れ、2つを重ね合わせると

5. 完成



2月 壁画

◆つるし雛◆



2月アクティビティ



★ボーリング★



*ペットボトルで作った
ピンを倒します：
スタッフも行いましたが
難しかったです 😊

おいしい：
あと1本で
ストライク!!



2024年 2月 第1テイサービス Carenet						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

★ホールインワン★



★息を合わせて★



* 2人で息を合わせてお手玉を
カゴに入れますが、一度に沢山
入れるご利用者様や、少しずつ
素早く入れるご利用者様がいら
っしゃいました 😊

結構難しいわね...

3月アクティビティ予定表

- ❖ 3月も盛り沢山：
スタッフと一緒に盛り上がりましょう👏
- ❖ ご利用者様はもちろん、職員募集中です
お近くにお越しの際は、是非お立ち寄り下さい
見学にいらっしゃってくださいね！

2024年 3月 第1テイサービス Carenet						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ひなまつり



皆さんにお雛様を作って頂き、小さなひな壇をいくつか作りました。

3月 第2デイ 招福便

雑巾 100枚まであと少し!! 毎日せっせと縫ってます。



Happy Valentine's Day

相田PTとの幸せなひととき

「今日は先生いない？」
「相田さんお願い!!」
毎日そんな声を頂いて相田も嬉しい限りです 😊





須坂市へ
紙芝居を
みに
行って
きました

毎月のボランティアさん
皆さんとっても
楽しみにしています



速報

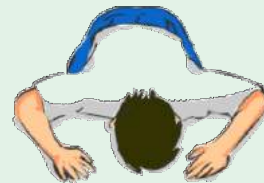
マジ!?

鬼



あまりの貫禄に
圧倒されてしまいました・・・
利用者様のお写真
撮り損ねてしまいました

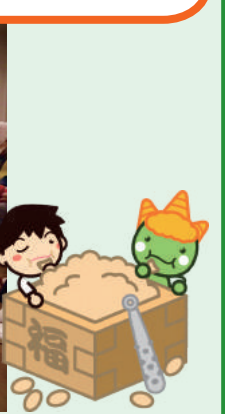
申し訳ございません



とっても
楽しい
豆まきでした

ショートたより

2月3日 **節分**
豆まきを行いました。



Caret

Caret

Caret



点つなぎ

綺麗に塗っています

自由時間にはぬり絵や点つなぎ、
脳トレ問題をやられています。

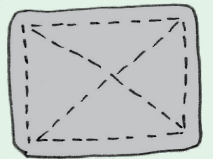
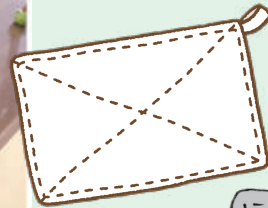
Caret

Caret

Caret



雑巾縫いを行っています。
また、寄付にでも...



Caret

Caret

Caret



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。

春の訪れを感じられる今日この頃ですが、皆様にも春の便りは届いていますか？ 黄色から始まる春の訪れとも言われていますが、菜の花が咲き、梅が咲き、桜と色とりどり楽しみがあります。固まった体を少しずつでも動かし、季節を感じながらのウォーキングなど良いのではないのでしょうか？

耳より情報 1

介護保険について、令和6年度介護報酬改定となります。

つきまして、介護保険利用の方は、サービス内容や利用料の変更も場合にはあります。その際は担当のケアマネジャー・サービス事業所より説明がありますので、宜しくお申し上げます。



Carenet

Carenet

Carenet

耳より情報 2

健康保険証を今年12月中には廃止し、マイナンバーカードと一体化になるそうです。

「マイナ保険証」言葉慣れから始めてください。

ですがマイナンバーカードはお持ちですか？

マイナンバーカードを未取得の方は猶予期間があるそうです。

いろいろと簡素化・効率化が図られますが、基本となる情報漏洩は危惧すべき点ですね。

介護で困りごとはございませんか？

私たち介護支援専門員にお気軽ににご相談ください。



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

お誕生日会！



グループホーム最年長S様のお誕生日を皆でお祝いしました♪
年齢は内緒😊

Carenet

Carenet



今回は、いつもと違い
チョコレートフォンデュです。
皆さん口にチョコレートを付けながら、「うんまい！」と美味しそうに召し上がっていました!!

Carenet

Carenet

Carenet

ひな祭り

ひな祭りに向けて皆さんそれぞれ折り紙で作りました。



Carenet

Carenet

顔はめパネルを作っている途中に、こんなことも(笑)



はめてみると大爆笑(笑)
完成作品はグループホームの便りで…笑顔の絶えない毎日です。



栄養だより Carenet

時間栄養学と健康！

(株) ケアネット

いつ食べるか？がポイント！

令和 6年3月

時間栄養学

体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学
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



食べる時間と効果

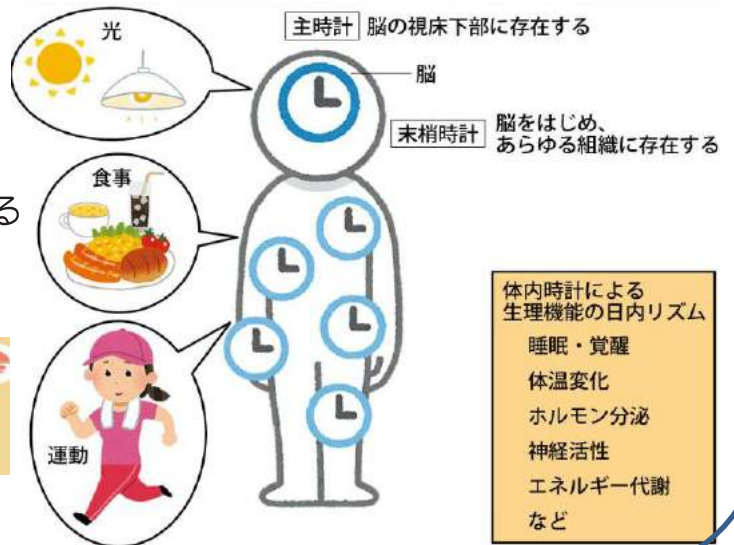
朝食：タンパク質が筋肉を作る
昼食：午後の活動エネルギーになる
夕食：乳製品、大豆製品をとると骨が丈夫になる

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



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

- ・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



旬の食材 かぶ

根はビタミンCや消化を助けるアミラーゼを多く含む。葉はカロテンやビタミンC、カルシウム、を含む

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！



かぶのレンジ蒸し

1人分 112kcal たんぱく質 3.0g
脂質 0.3g 塩分 1.4g

材料 2人分

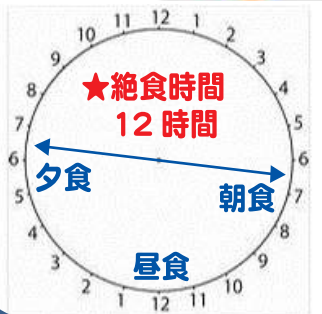
- かぶ・・・大4ケ 400g
- かぶ葉・・・1ケ分 (40g)
- だし・・・1カップ
- 酒・みりん・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- カニカマ・・・2本
- 片栗粉・水・・・各大さじ1



作り方

1. かぶは皮をむき、葉がついていた面に十字に切り目を入れる。かぶの葉は小口切りにする。
2. 耐熱ボールに調味料を混ぜ合わせ、1を入れてラップをかけ、電子レンジ (600W) で6～7分、竹串がすっと入るまで加熱する。かぶを器に盛る。
3. 2のボールにカニカマをほぐして加え、水でといた片栗粉を混ぜ合わせる。ラップをかけレンジで1分半加熱する。よく混ぜ合わせ2にかける。

★絶食時間
12時間



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。