

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4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65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>

第3回 ケアネットをつなごう、日本の名所オンラインツアー
明石編が3月24日(金)14:00~14:45にありました

第1 デイサービス

場所は【明石海峡大橋】



1998年(平成10年)4月に、10年の歳月をかけて完成しました。建設途中、阪神淡路大震災が発生し地盤が動いた影響で、計画よりも約1m長くなりました。

*今回は、川崎、明石、会津、岩手、長野、須坂の6事業所で行いました。



*【明石たこまんじゅう】創業昭和44年、明石の老舗和菓子屋、「永楽堂」の名物(かわいいタコの形、あんの中に国産黒大豆入り)お菓子を食べました。



🌸コロナ感染対策の緩和にともない、富士通グランドへ機能訓練を兼ねてお花見に行きました🌸



*今月のレク(毎月楽しいレクリエーションを企画していますので、ご来所頂ければと思います。)

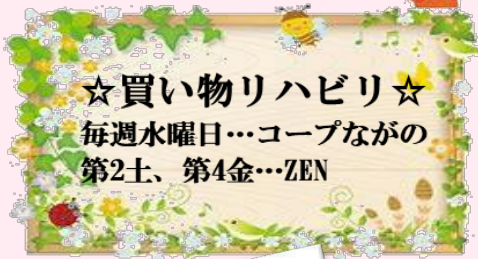


特技 (趣味)

*ご利用者様・ご家族様のご負担を無くすために、タオルのご持参を止めさせていただきました。

☆避難訓練☆

火災訓練…水消火器にて実際に消火訓練も行いました。



機能訓練を兼ね行っております。
大変ご好評を頂いており普段買い物に行けない方もとても楽しみにしております。今後地域の方も気軽に利用できるよう少しずつお声を掛けさせて頂いております。



今月のお楽しみメニュー



目指せ100枚!!

今月から脳トレを兼ねて利用者様に雑巾を縫ってもらっています。
100枚になったら近隣の小学校に寄付をと考えて居ます。

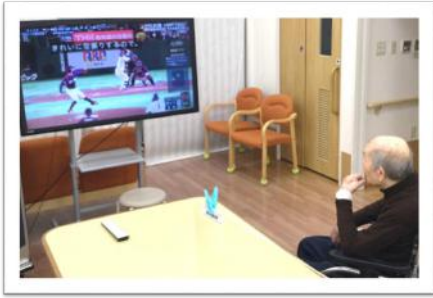


ケアネットオンラインツアー～明石編～

おやつには、明石人気お土産ランキング
第4位 たこ饅頭を美味しく頂きました。



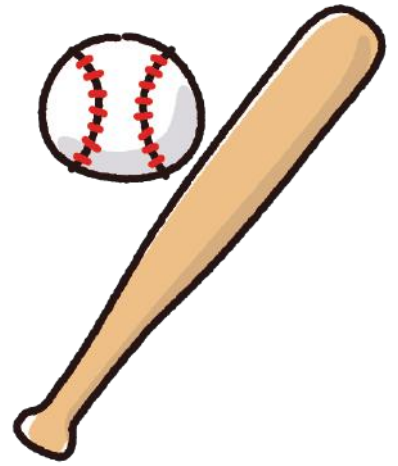
ショートたより



← 日本VSチェコ

WBCに釘付けw

↓ 日本VSイタリア



世界一

おめでとうございます！！🎉



やしろうま作りをしました。
混ぜたりこねたり、形を作ったりして頂き
きれいな花の形になりました。
「美味しい」などの声があり、良かったです。



ホール内に桜を咲かせてくれました🌸
とてもきれいです😊



リハビリ通信



生活での工夫~転びやすい場面と工夫とは~

転びやすい場面とはどのような状況でしょうか？

屋外の整地されていない環境や段差の上り下り、しゃがんだり身体の向きを変えたりなど、**方向転換時や姿勢が大きく変わる時**に転びやすいのです。

いくつか具体的な例をあげてみます。

・コンセントの抜き差し・ コタツからの立ち座り・ トイレや部屋の戸の開け閉めなど、ちょっとした場面でも転倒は実際に起こっております。では危ない時にどのような対策ができるでしょうか？もちろん頑張って練習・訓練するのも一つの手段です。ですが、安全に行うための手단은他にもございます。ちょっとした工夫で安全に生活がし易くなることもあります。例えば・・・

・コンセント→延長コードを使って高い位置にコンセントをもってくる

低い場所へのしゃがみ動作は転倒の危険だけでなく膝や腰の痛みを悪化することも・・・



・コタツ→椅子に座って入れるコタツに変更する(立ちやすくなります)



・戸の開け閉め→ドアノブに紐をつけてみる



これらあくまでも一例で、無理に変える必要はございません。いずれもちょっとした工夫ではございますが、転倒の予防や膝や腰の痛みの軽減に繋がることもあります。また、環境をかえることは一緒にお住いのご家族様との話し合いが必要かと思われまます。実行の際はご利用の事業所の理学療法士等にご相談いただければ幸いです。

理学療法士 吉原 弘幸
株式会社ケアネット ショートステイ長野
Tel 026-251-2810
お気軽にお問合せ下さい。

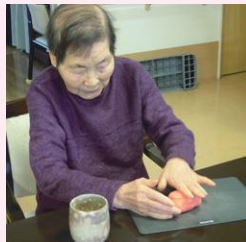
グループホーム

やしようま作り!

長野は行事が1ヶ月遅れになるものがあります。3月15日はお釈迦さまの亡くなった涅槃会の日やしようまを作りました。



卯年の卯・桜・スイカ・海苔。。。
食べるのがもったいない♡と言いつつ
ながらもおなかの中へ
美味しかったね。



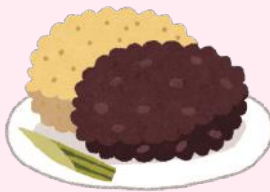
Carenet

Carenet

Carenet

春彼岸

春の彼岸は、ぼたもち。お昼に、ごま・きな粉・あんこの3種類作って頂きました。



Carenet

Carenet

Carenet

お誕生日会!

今月は最年少のK様の誕生日会です。年齢は... ひ・み・つ



お誕生日おめでとうございます。

Carenet

Carenet

Carenet

月遅れのひな祭り

職員手づくりの衣装で、ハイポーズ



グループホーム

お花見

桜の花が満開に♡
デッキからや、臥竜公園・
グラウンドに花見行ったりしま
した。



桜…きれいでしたね。

おやつは、梅が枝餅を作り
頂きました。



食べてばかり
ですねぇ…

居宅介護支援事業所便り

4月「満開の桜」は

春の嬉しさを感じます！

ケアネットデイサービスで
お花見レクリエーションに参加
した利用者様から

「桜？綺麗だった〜」と、笑顔を
いただき嬉しく思いました



◇感染症が続いた影響から外出
や人と会う機会が減っていま

せんか？

週1回以上外出していますか？

おしゃべりできていますか？

外出することが億劫になって

いませんか？

体が動きやすくなる季節です。
運動の機会を作り、趣味活動や
おしゃべりを楽しむことで心と
体に刺激を与え、**体力、免疫力**
の向上、**認知症予防**を行いま
しょう！

◇新年度がスタート！
ケアマネジャーも気を引き
締めて参ります！

私たちが居宅介護支援事業所は、

介護相談、介護保険の申請や更
新手続き代行、介護サービス計
画書の作成・通所型
(デイサービス・デイケア)・
訪問型
(訪問介護、
訪問入浴、
訪問リハビリ
訪問看護等)
・環境整備(

福祉用具レンタル、
購入、
住宅改修)
各サービス
事業所の
連絡調整など行っています。



外出機会が減りお身体の状態が
気になっている方、
ケアマネジャーまでご相談
ください。

生活習慣や環境に適した
介護サービスや一般の福祉
サービス、地域
サービス等、
皆様と一緒に考
えご支援させて
いただきます。



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



栄養だより Carenet

(株) ケアネット
令和 5年 4月

フレイル予防！

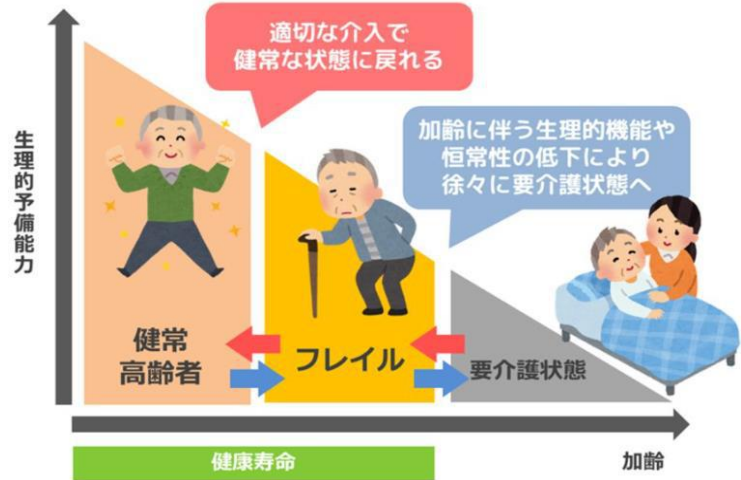
高齢者のフレイルに早く気づいて改善をはかりましょう！



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

主食・主菜・副菜をそろえましょう



フレイル予防

よく食べる



体を動かす



社会参加



フレイルチェック 1つでもあったら気をつけましょう！

- 最近体重が減っている
- 最近、食べる量が減っている
- 肉・魚・卵など(たんぱく質の多い食品)をあまり食べていない
- 週に1回以上、外出していない
- 最近、歩く速度が遅くなっている

たけのこ

独特の歯ごたえが特徴の春の野菜。食物繊維が多く、便通の改善や、カリウムを排出し高血圧の改善効果

たんぱく質アップ

牛乳・乳製品をおやつにも



卵・肉・魚・大豆製品



たけのこの卵とじ

1人分 143kcal たんぱく質 8.0g
脂質 6.7g 塩分 1.3g

材料 2~3人分

- ゆでたけのこ・・・200g (1本)
- 油揚げ・・・1枚
- わけぎ・・・2本
- 卵・・・3ヶ
- だし・・・2/3カップ



- a
- みりん・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - 塩・・・小さじ1/2

作り方

1. ゆでたけのこは縦半分にする。穂先は3~4mm厚さに切り、根元は薄い半月切りにする。油揚げは縦半分にする、5mm巾に切る。
2. 鍋にだしを煮立てaで調味し、1を加え混ぜ、ふたをして7~8分煮る。
3. ボールに卵を割りほぐし、2の鍋の中心から外に向かって円を描くようにまわし入れる。中火にし、卵が半熟状になったら火を消す。盛り付けてからわけぎを飾る。

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。