

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5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66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>



# レクリエーション



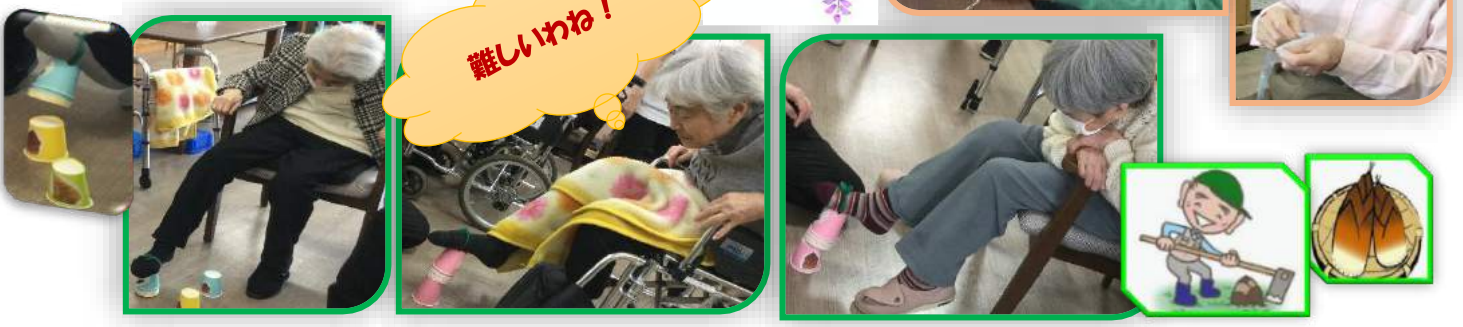
紙皿でこいのぼりを作りました

# 第1 デイサービス

## \*ふじ棚制作



## 足で竹の子祭り



お花見ドライブ(高山村) 今年は開花が早く、計画を1週間前倒しにしたのですがそれでも遅かったです



さくらソースがかけああるアイスを召し上がりました



機能訓練を兼ねて畑へ

収穫後、ご利用者様と料理して食べたいと思います

### 1. 草取り

### 2. 運転手さんが畑を機械で耕す

### 3. 休憩





# お花見

今年は去年より花  
規模を拡大して  
富士通長野工場の  
公園や、須坂の  
臥竜公園にお花見  
に出かけました♪



# 第2号

招福便～5月号～

## クラフ活動

### お花クラフ



## 折り紙クラフ



## 農業クラフ



# お庭に出て、

歩行訓練をしたい  
四つ葉を探したい  
ふじ棚の下で日  
日向ぼっこしたい  
毎日午前中は中  
庭で春を満喫



# ボランティア再開しました♪

コロナ禍で来ていただけいなかったボラ  
ンティアさんに3年ぶりに来て頂きました！



# 職員の紹介

**あいだげんき**  
理学療法士 **相田 元気**  
4月21日より入職しました。  
現在の体重90.5kg 目標:85kg  
(人生最大は123kg...当時23歳)  
7月後半まで減量頑張ってます！  
皆さんと一緒に運動していきます！  
**元気**いっぱい頑張ります！



# WELCOME

吉田介護 有賀CM  
見学に来てくださいまし  
た。

**社長来訪!!**





# ショートたより

## お花見

今年は一週間くらい早く咲きました。  
天気がとてもよいいお花見になりました！



### 兜を作り、カメラでパシャリ



### 五月の節句に向けて制作中！！



お花見団子作りを行いました。  
皆さんに、こねて丸めてもらい  
「みたらし団子」と「あんこ」  
の二種類を作りました。  
「美味しい！」との声が聞こえて  
良かったです！！





# 居宅介護支援事業所便り

5月と言えば、「ひなまつり」

昭和23年に国民の祝日の一つとして制定されました。

誰にでも子供時代はあった・・・

このほりを飾る 五月人形を飾る

菖蒲湯に入る 柏餅やちまきを食べる

いろいろされたのではないのでしょうか？

実は・・・決して男の子だけを対象にしたのではないと記されているそうです。

今は2023年の時代です！

ジェンダーレスの時代、時代の変化と共に

に変わり行く物もあります

ですが、昔ながらの習慣も大事さを感じ

ます。当事業所では、こんな素敵な鯉を飾っています。



●介護でお困りごとはございませんか？

新型コナは感染症法上の分類では、5月8日「5類」に分類されました。

季節性インフルエンザと同類・・・

ですが、引き続き予防策の取り組みは必要ですね！

「介護保険更新」先月より新型「コナ」前の通常更新の手続きになっています。

ご本人・ご家族による申請はもちろん、ケアマネジャーの代行申請も可能です。

お手続きでご不明な方はご相談ください。

## 5月からの新しい仲間紹介

長野サービスセンター 須坂 配属

矢島 晴美

令和5年5月、北長池から須坂

に異動になりました。



したケアマネジャーの矢島です。ケアネットには23年前の須坂からスタートしました。私は数年ぶりの須坂に戻りましたが、また初心に帰り皆様のご相談ののつていきたいと思えます。村山橋河川敷は春桃の花や菜の花が咲き、変わらぬ風景が広がりがほっとしてきます。これからも宜しくお願いいたします。

Carenet

長野サービスセンター 北長池 配属

馬場 康子

5月から北長池

に異動になりました。

した馬場です。



須坂市を中心に20年余りご支援をさせていただきましたが、これからもご利用者様やご家族の思いに寄り添い、その人らしい生活を送れるようにご支援させていただきますので宜しくお願いいたします。

Carenet

お気軽にお問合せください。



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

### おやつ作り！

ピーナッツをつぶして

粉と卵と混ぜて



油で揚げて



おからピーナッツの完成



Carenet

Carenet

Carenet

## 楽しくお手伝い

毎日皆で洗濯物の取り込み。



シワも伸ばしてビシッと！



夕食後は、お皿洗い！



丁寧につきも洗ってくださり職員助かってます。





# 栄養だより Carenet

## 世界高血圧デー

(株) ケアネット  
令和 5年 5月

高血圧を自覚し、自分の健康を守りましょう!



5月17日は世界高血圧デー

日本では毎月17日が高血圧の日

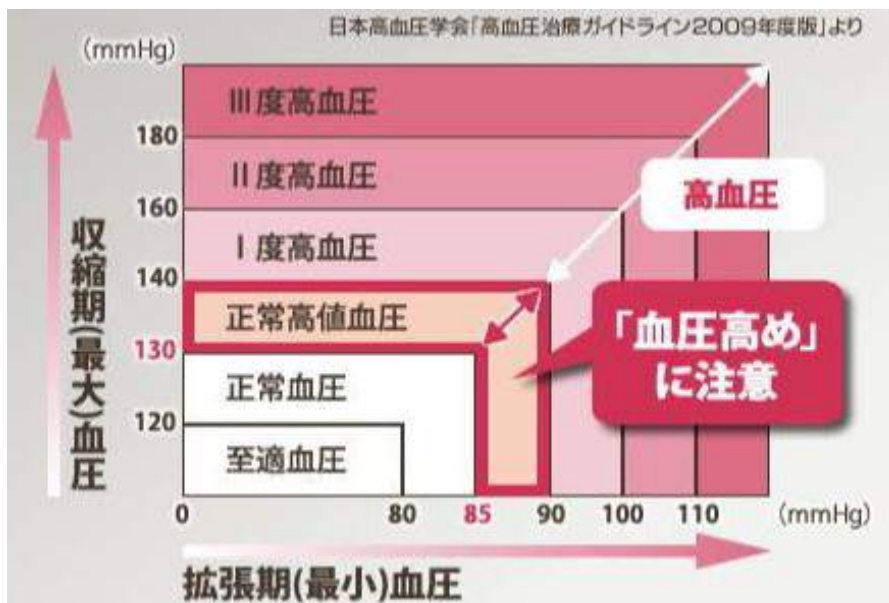
日本人 4000万人が高血圧患者  
2割の800万人しか治療を受けていない

毎年10万人が高血圧に起因する病気で死亡している

### サイレントキラー

日本人の三大死因のうちの  
二大死因 **脳血管疾患** **心疾患**  
は高血圧が主要の原因  
自覚症状がないまま病気が進行

家庭で血圧を測りましょう!  
健康診断を受けて高血圧と診断されたら治療を受けましょう!



### 食塩

1日の食塩摂取目標量

- 男性 7.5g 女性 6.5g  
今より1~2gの減塩
- 汁を残す。
- 調味料はかけるより付ける。

おいしく減塩 減塩商品



### 旬の食材 にんじん

オレンジ色の色素はβカロテンで強い抗酸化作用がある。油と一緒に調理すると吸収力が高まる。カリウムや食物繊維も多く含む。

家庭血圧を測りましょう!



- 朝、晩はかる
- 1~2分安静にしてからはかる

### 野菜たっぷりミネストローネ



1人分 86Kcal 塩分 1.5g  
たんぱく質 2.0g 脂質 2.8g

材料 2人分

- にんじん・・・60g (1/2本)
- 玉ねぎ・・・100g (1/2ケ)
- じゃが芋・・・50g (1/2ケ)
- キャベツ・・・1枚
- ホールトマト缶・・・100g
- にんにくみじん切り・・・大さじ 1/2
- a 水・・・2カップ
- コンソメ・・・1.5ケ
- 塩・コショウ・・・少々
- オリーブオイル・・・大さじ 1/2



#### 作り方

1. にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツは1口大に切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出たら1を入れて炒める。  
野菜がしんなりしたら、ホールトマトをつぶしながら入れ、a加えて煮立てる。
3. 中火で10分程煮て、塩コショウを加えて味をととのえる。
4. 器に盛り付けパセリをちらす。

### 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。