

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 1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74号

元日の能登半島を中心とした地震で被災された方々が一日も早く平穏な生活に戻られるよう心よりお祈りしております。

ケアネット長野サービスセンター

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。



第1テイサービス

あけましておめでとうございます

本年も宜しくお願い致します



*縁起物のだるま作り♡ (色を選んで頂きました)



赤 → 家内安全・開運

黄 → 金運・幸運 UP

緑 → 身体健勝



黒 → 厄払い・天災回避

★仏像を作る際、彫師は最後に目を入れる事により、仏像に「魂を入れ込む」とされています。同様の考えで、ダルマにも目を入れます。祈願する時や年始に心を込めて折り、片目だけを入れます。願いが達成したり、1年無事に過ごせた年末に、もう片方の目を入れます。そして翌年の初詣に神社に持っていき、供養するとのことです。



* 壁画・もの作りとして寒椿の壁掛けを作成しました！



お正月に
ぴったりだね

あっ、そうなるのね？

* 新年に向け書道を行い廊下に展示しました！



最近、書道をする機会が多く、ご利用者様がようやく慣れたとおっしゃっていました(笑)



第1テイサービス

* 12月24日(日) クリスマス会

ビンゴ(景品は職員の手編みのマフラー・ひざ掛け等)や、職員によるハンドベルが行われ楽しめました!



* 料理教室ではさつま芋フリンを作りました!



* ゆず湯に入りました!



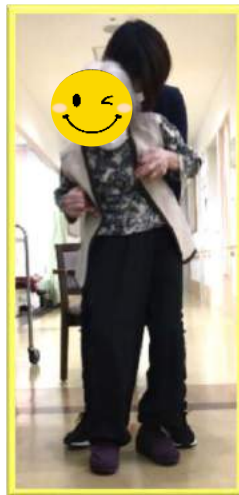
いい香り♡

* 機能訓練では、常に理学療法士が歩行状態等観察

* 12月のボランティアの皆さん!

ご利用者様に合ったプログラムを考えています

★ 歩行状態 ★



★ 送迎車の昇降 ★



★ 日野ハーモニカクラブ様 ★



★ 白百合会様 ★



* 当テイサービスでは

理容師様に出張して

頂いておりますので

ご希望の際はスタッフへ



クリスマス

かわいい飾りを作ったり、壁紙づくりをしたりしました。
クリスマスツリーには利用者さんからいただいたくす玉
を飾り華やかに！

1月 第2デイ 招福便



かわいく
出来ました♡

Merry Christmas
12/24 と 25 には
Xmas 特別おやつを

12/25 には Xmas
特別献立を



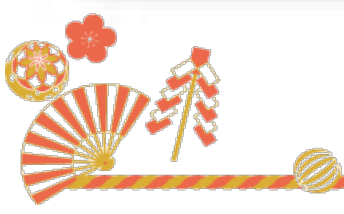
希望者によるお正月の松飾り作り
皆さん中々こだわりがあり真剣に
取り組んでいました。



あ
り
ご
さ
い
ん
が
あ
り
ま
す

し
あ
は
せ
の
し
あ
は
せ

あ
ら
ま
り
の
し
あ
は
せ



Lawson Sunday

今月より日曜日限定の特別な
おやつ企画が始まります!

第1弾 12月3日
ケーキ屋さん企画
ショートケーキ
リンゴパイ
二重パン

第2弾 12月17日
コンビニスイーツ企画
ファミリーマート
セブンイレブン
ローソン

利用日変更も追加利用もよく
お気軽にご利用ください!

お知らせ

12月より、隔週の日曜日
限定のおやつ企画として、
特別なスイーツの企画を
行っており、大変ご好評
頂いております!
是非ご利用ください!

第2弾

第1弾



Good!

後ろでポーズ
決めてる!!

こんなユーモラスな
方も!!

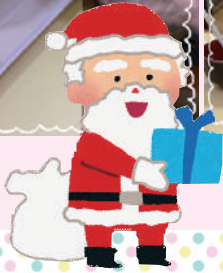


ボランティアさんと
楽しい時間を過ごし
たり職員と笑い合っ
たり。笑顔が溢れる
2023年でした

新春
2024
笑顔の
一年の始まり



ショートたより



メリークリスマス
 クリスマスケーキを作りました～
 みなさん、一生懸命作って頂き美味しく
 出来上がりました！！





～ リハビリ通信 ～

自分にあわせた靴の選び方



①自分の足の長さを確認！



定規の端が0cmから始まっているものを壁にくっつける
踵を壁にくっつけて、先端が一番長い指のところで計測

②靴を探す！

a, 月形芯

靴の踵部の月形補強芯。
靴の形状保持と足部を
安定させる重要な効果がある。



b, ふまず芯

靴の踏まず部（足の土踏まずにあたる部分）の補強芯。
役割は、足の踏まずアーチに体重がかかった際にバネの役割をして
歩行を助ける効果がある。



★踵は硬く形が崩れないもの（a）、つま先を床に着けて潰した時につま先部分だけが
柔らかいもの（b）を選ぶのがポイント！

③必ず試しに靴を履き、歩いて確認する事！

買う前に試しに履いて店の中を歩いて、足が痛くないか確認！



踵トントンして靴ひも（ベルト）を結ぶ。（c）

靴ひもの通し方は、上から下に向かって通すことが重要です！（d参照）

結ぶときは、つま先部分をゆるく、真ん中部分をきつく、最後に結ぶ部分を程よくすると靴の中で足が動かなくなり、フィットして歩きやすいです！



外出時や散歩時、運動時に「**足が痛い**」、「**足が疲れる**」を感じたりしませんか？
今回、靴の選び方をご紹介します！

ご相談やご質問等があれば、ぜひご連絡をお待ちしております！

デイサービス長野第二 担当：理学療法士 相田 元気

TEL:026-263-2855

居宅介護支援事業所便り

本年もよろしくお願ひいたします

2024年（令和6年） 辰年！

十二支の中で唯一架空の物、いろいろな思いを巡らせながら辰の背に乗り飛躍できる事を願います。

年明け早々の石川 北陸地方の地震被災、長野地域も揺れが強く心配されたかと思ひます。

被災地域の方々の一日も早い安心・安全を願うばかりです。

自然災害はいつでも起きるか分かりません。必要備品の準備心がけていきましよう。



ヒートショック注意

冬本番、今期は暖冬とも言われていますが、身体が冷えると免疫力の低下や感染症、関節痛、血行不良、皮膚乾燥など様々な症状が現れます。三首温め

（首・手首・足首）体操や入浴、

温かい食事や飲み物で体を芯から温め健康的な毎を送りましよう。

急激な温度差で血圧が大きく変動します。室温の低いトイレ、浴室、脱衣場には温度差が少なくなる工夫をお願いします。

Carenet

Carenet

Carenet

手洗い・うがい・換気継続

新型コロナウイルス、インフルエンザの予防接種、マスク、手洗いうがいの継続。

この時期空気や室温が乾燥します。こまめな水分補給や湿度湿度計利用をお勧めします。濡らしたタオルをかけて置くだけでも加湿になります！

お困り事はありませんか？

介護サービス利用や介護についてのご相談、いつでもお気軽にお声をかけてください。

「何をしたらいいのかわからないのか？」

「知らなかった」という声を聞きます。何でも聞いてください。



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

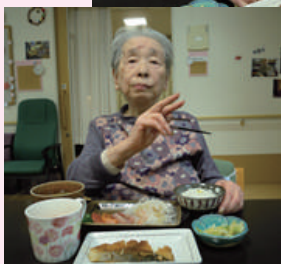
グループホーム

年末年始

お昼には、年越しそばを夕飯にはお刺身・ぶりの照り焼きを頂きました。



「もう年末か！」「早いなく」と驚き！



2023年もたくさん食べ、笑った一年でした。ありがとうございます！

Carenet

Carenet

Carenet

謹賀新年！

2024年もよろしくお願ひいたします。



お雑煮とお汁粉!!
今年もたくさん色んなものを食べましよう♪



ご家族の方から年賀状が届きました！



グループホーム

クリスマス会！

職員手作りリースに皆さんが作った物をオーナメントにして飾りました！



そして！待ちに待ったクリスマス会スタート！



この日の献立は、
サンドイッチ・
唐揚げ・
フルーツ・



コーンスープ！！
皆さんあつという間にペロリと
完食。

「うんまい！」「腹いっぱいだ」と良い笑顔でした😊
次はプレゼント



数字が入っている箱と紐をそれぞれ引いていただきました。

「何があるんだろう？」「なんか書いてある！」



当たったのは何と！
お菓子でしたあ♪
すぐ食べている方も😊
そして、
ケーキとシャンメリーも！



皆で食べているところに、
サンタさんが！！



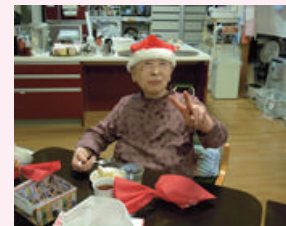
Carenet

Carenet

Carenet

お一人お一人にプレゼント！！

サンタさんから帽子を借りてパツシャリ📷
いい笑顔😊

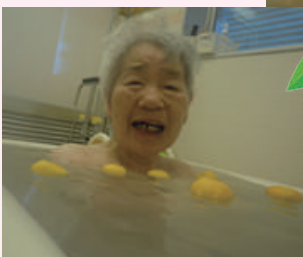


ゆず湯

冬至にゆず湯に入りました



「うんまい」「気持ちいい」「なんかが書いてある！」





栄養だより



(株) ケアネット
令和 6年1月

新しい年を元気に迎えましょう！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
栄養・運動・睡眠の3本柱で元気にすごしましょう！



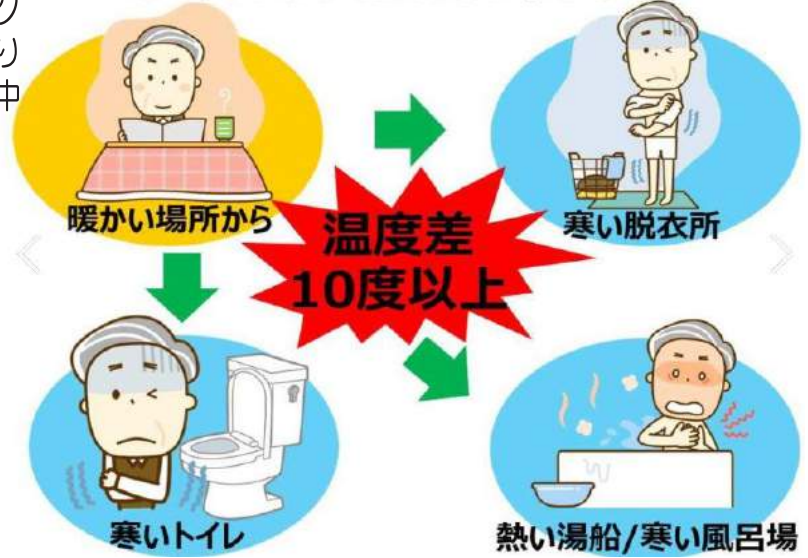
寒い冬 高齢者や血圧が高めの人には要注意！ ヒートショック！

ヒートショックとは
急激な気温の変化が体に与えるショック
脳や心臓への血流がうまくいかなくなり
ふらつきや失神で転倒したり、脳卒中
心筋梗塞につながることもある

寒い朝は特に注意！
起床はゆっくり
温かくして
深呼吸でリラックス



ヒートショックを起こしやすい状況



感染予防

新型コロナウイルス
インフルエンザ
ノロウイルス

- ・人混みは避ける
- ・手洗いの徹底
- ・マスクの着用



食事をしっかり食べる



まいだけ

カリウム・ビタミン・食物繊維を含み、血圧や血糖値を下げる効果があります。



おせち料理 日本の食文化

今年も1人ずつ盛り付けて
感染予防



豚バラ肉ときのこのおろし鍋

塩分控えめあったか鍋！



- 材料 2人分 1人分 475Kcal たんぱく質 20.3g
脂質 30.2g 塩分 1.7g
- 豚バラ肉・・・200g
 - 白菜・・・2枚(200g)
 - しめじ・・・1/2パック
 - まいだけ・・・1/2パック
 - えのき・・・1/2袋 人参・・・3cm
 - 水菜・・・1/4束
 - 大根おろし・・・1/2本
 - 減塩だし・・・大さじ1・1/3
 - ポン酢・七味唐辛子・・・適宜

作り方

1. 豚肉は4等分に切り、白菜は一口大に切り、きのこ類は小房に分ける。
2. 鍋に大根おろし、だしを入れて火にかけ、煮立ったら、1の豚肉・白菜・きのこ類 人参・水菜を加えて煮る。野菜、きのこの水分が出るまで焦げ付き注意
3. ポン酢しょうゆやお好みで七味唐辛子をつけて食べる。

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。