

介護のことなら  
 **Carenet**  
 富士通グループ

# ケアネット長野だより

令和4年7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

第56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。ご協力よろしくお願ひします。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索 <http://www.carenet.fujitsu.com>

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



ケアネットデイサービスセンター長野第二

## 招福便 ～令和四年 6 月号～

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



昼食の時間に豆ご飯提供しました。皆さんとても好評でした。



三時のおやつ時は、紅茶とゼリーバナナのせをお出ししました。

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



七夕の飾り作りをしました。

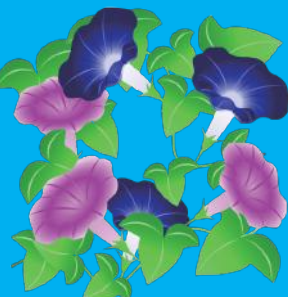


短冊にお願いごとを書いて頂き

ました。

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便





# ショートステイたより

ショートステイ

ショートステイ



父の日  
男性の皆さんに手作りの  
**ひまわり**を送りました



僕も頂きました(\*^^)v

ショートステイ

ショートステイ



**七夕ゼリー**をつくりました。  
女性の方にとって頂きました~!!

ショートステイ

ショートステイ



七夕飾りをしました。  
皆さんの願いが叶いますように.....

ショートステイ

ショートステイ





# グループホーム

## ランチバイキング

食材の在庫整理を兼ねた、不定期開催のバイキング。和洋折衷。種類豊富なメニューに目移りしちゃいます。



ミニおにぎり  
人気でした。  
ブッキーニの  
カルボナーラ  
風も絶品!!

Carenet

Carenet

Carenet

## 避難訓練

万が一の災害に備えての避難訓練を実施しました。日頃より、防災について考え、備えておくことはとても大切ですね。



グループ

Carenet

Carenet

Carenet

## 善光寺御開帳

5月から実施してきました、御開帳参拝ツアー。天候や体調等考慮して、少人数グループでの参拝が最終日を迎えました。全5日間で全員参拝することができました。お守りを買ったり、甘酒やあんみつを食べたり皆さん全員いい表情で情でした。



Carenet

Carenet

Carenet

## 祝 卒寿

記念すべき卒寿のお誕生日です。ご家族からもカードとプレゼントが届きました。職員からもささやかながら、お花のプレゼントを贈らせて頂きました。ご本人からも「こんなに生きるとは思ってたよ。でも皆に感謝」とご挨拶いただきました。改めて、お誕生日おめでとうございます!



お誕生日には制作がまにあいませんでしたが、職員から手作りの壁掛けの誕生日プレゼント

# 居宅介護支援事業所便り

●「危険な暑さ!」から身を守り、  
熱中症を予防しましょう!.....

高齢者の熱中症は半数以上が室内で発生!



・室温の管理や水分補給を

しっかりと行いましょう。

・日中は涼しい服装、夜間は汗を

吸収しやすい

ゆつたりした

パジャマへ着替

えましよう。

・周囲の人が

気にかけて予防対策を促しま

しょう。



Carenet

Carenet

Carenet

・お知らせ・

●介護保険負担割合証の更新に  
なります

お手続きは不要です。

介護認定を受けている方に  
自動で発行。

長野市は 7月13日〜順次

発送となります。

須坂市は 7月1日発送済み

●介護で困りごとは

ございませんか?

私たちケアネットの

介護支援専門員に

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

須坂 ☎ 026-251-2708

北長池 ☎ 026-263-3000

Carenet

Carenet

Carenet

## 新職員ご紹介



6月に入社いたしました山田と  
申します。

これまで特養やショートステイ  
で働いてきました。

現場での経験を活かし、利用者  
様の望む暮らしに寄り添った

お手伝いができる様に精一杯頑  
張ります。

介  
護  
支  
援  
専  
門  
員  
の  
仕  
事  
は  
初  
め  
て

ですので、ご指導宜しくお願い致  
します。

長  
野  
サ  
ー  
ビ  
ス  
セ  
ン  
タ  
ー  
居  
宅

山田 梓



Carenet

Carenet

Carenet

## グループホーム

### 梅うじんと

〜梅はその日の難逃れ〜

日頃お世話になっている、地域  
の方から破竹に続き、小梅も頂き  
ました。約16キロ!!

選別している姿は、真剣そのもの  
です。別の日には、赤紫蘇の葉を  
むしり梅に漬けこみました。

今年も美味しい梅漬げができそう  
です。できた小梅は主に朝食で提  
供されます。





# 栄養だより

## 骨折予防！

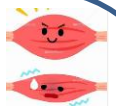


(株) ケアネット  
令和 4年 7月

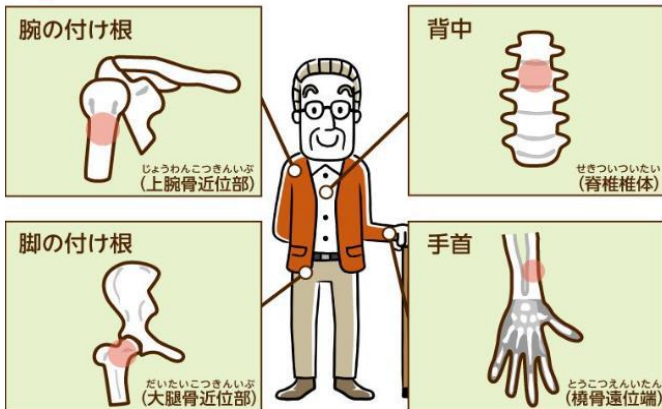


背骨・足の付け根の骨折は死亡リスクが高い

骨折の原因は転倒 転倒予防は筋肉の維持  
骨や筋肉を丈夫にする食事



### 骨粗しょう症になると骨折しやすい部位について



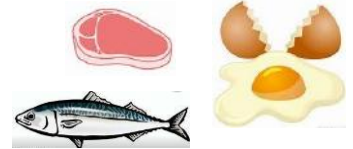
カルシウム 骨をつくる

牛乳・乳製品、大豆製品  
小松菜、チンゲン菜など



タンパク質 骨や筋肉をつくる

肉、魚、卵、大豆製品など



ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する  
さけ、いわし、きのこなど



ビタミンK

カルシウムを骨に沈着させる  
納豆、ほうれん草  
小松菜など



骨折リスクに関連する生活習慣病  
糖尿病 慢性腎臓病 (CKD) 肥満症 脂質異常症  
慢性閉塞性肺疾患 (COPD) など

ビタミンA・B群・C  
骨を丈夫にする

## ビタミンD

日光浴



高齢者の健康に有効  
カルシウムの吸収を  
免疫機能を高める  
日光浴で増加



## 旬の食材 モロヘイヤ

「野菜の王様」と呼ばれ、βカロテン・カルシウムの含有量が野菜の中でトップクラス

## 熱中症予防



水分補給を！



## 粉豆腐とモロヘイヤの炒り豆腐風煮

1人分200Kcal 塩分1.6g  
タンパク質17.7g 脂質11.5g  
カルシウム215mg



- 材料 2人分
- 粉納豆…50g
  - 生しいたけ…2ケ
  - モロヘイヤ…30g(1/2袋)
  - 人参…20g
  - だし汁…200g
  - 酒・さとう…小さじ2
  - しょうゆ…小さじ1 塩…小さじ1/4
  - 卵…1個

### 作り方

- しいたけは石づきを除いて薄切りにして、モロヘイヤは硬い茎を除いて食べやすく切る。人参は細切り。
- 鍋にaとしいたけ、人参を入れて中火で煮立て、粉豆腐とモロヘイヤを加えて混ぜながら汁気が少なくなるまで煮る。
- 卵を割りほぐし回し入れ、かき混ぜて火をおとす。

## 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。