

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 4年 9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58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>

第一デイサービス

懐かしの飲み物

今にも昭和の香りが漂ってきそうなイベント「懐かしの飲み物とお菓子」をやりました。コーヒーフロートとメロンソーダのお好きな方を選んで頂き、そこにお菓子を添えて召し上がって頂きました。



Carenet

Carenet

Carenet

体カづくり

体力をつけるリハビリをしています。腿を上げたり足を開いたり…手すりを使って安全に体カアップです。



第1デイ

Carenet

Carenet

Carenet

貼り絵制作中

デイの壁に飾る「貼り絵」制作中！多くの人が貼り絵作りに参加しました。完成はケアネット便りの10月号で…





令和4年9月号



残暑お見舞い申し上げます

日中の暑さも和らぎご希望のある利用者様と屋外(敷地内)の歩行訓練を行なっております。屋外を歩けない方も沢山運動して、ケアネットで充実した運動の秋と一緒に過ごしましょう。



機能訓練

買い物リハビリ



貼り絵

毎月、季節に合った貼り絵を利用者様と作成しています。

お食事&おやつレク

第2デイでは、毎日のお弁当とは一風変わったお昼のメニューを企画し利用者様にご好評頂いております。今月は近くのうどん屋さんからうどんをとり、みんなで頂きました。又利用者様と一緒に親子丼を作りました。企画おやつのおやきも郷土料理に喜んでおられました。



ショートたより

ショートステイ

ショートステイ



ショートステイ

ショートステイ

お盆
迎え盆、送り盆に「カンパ」と呼ばれる白樺を燃やし、迎え火と送り火を行いました。



ショートステイ

ショートステイ

かき氷を召し上がって頂きました。
皆さん2〜3杯はおかわりしていました。



ショートステイ

ショートステイ

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。

厳しく暑い夏が過ぎ、朝晩はだいぶ涼しくなりました。

9月は季節の変わり目、気温が大きく変化！夏バテに注意が必要です。

◆秋は美味しい😊食材がたくさん！旬の食材を取り入れながら**バランス良い食事**で**免疫力を上げ**、夏バテや、**新型コロナウイルス**に負けない身体づくりと一緒にいきましょう！

「存じですか？」**「配食サービス」**！

一人暮らしや、高齢者世帯、調理が難しいという場合・・・

栄養バランスに配慮した献立、やわらかさや大きさに配慮。

定期的な配達で安全確認でき遠方で暮らすご家族も安心。

検討される方、無料で試食できる業者さんもあります。

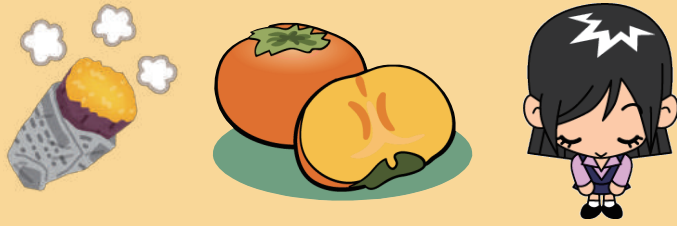
食べることは楽しみでもあり、健康維持に欠かせません！

利用についてはケアマネージャーにご相談ください。

Carenet

Carenet

Carenet



介護保険サービスや地域の社会資源のご提案できるよう定期的な勉強会を開催し、皆様の生活のお役に立てるよう頑張っています。
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

Carenet

Carenet

Carenet



グループホーム 田の粕漬けづくり

今年も地域の方より、立派な白瓜を沢山頂戴致しました。丁寧に水分をふき取り美味しい粕漬けが出来そうです！いつも、ありがとうございます。

Carenet

Carenet

Carenet



お盆の様子

信州のお盆と言えば外せないのがおやきです。切り干し、ナス、あんこ3個ペロリと皆さん召し上がりました。キュウリとナスの精霊馬を用意してお盆の準備完了です。

グループ



栄養だより Carenet

めざせ健康長寿!



(株) ケアネット

令和 4年 9月

健康長寿のためのバランスの良い食事



主食・主菜・副菜の食品がそろうように、食事とりましょう!
 高齢になって食が細くなったら、身近にある食品をプラスしたり、栄養強化した食品を利用することで効率よく栄養素をとりましょう!

エネルギーアップ バラ肉、天ぷら、油揚げ、マヨネーズ、バター、ジャム、ねりごまなど
たんぱく質アップ 肉を多く、温泉卵、魚缶、豆製品、乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなどをおやつや食べたい時にいつでも

ビタミン・ミネラルアップ うどんやサラダにきのこ、海藻、野菜を入れる。お浸しをごまめやくるみと和えに

サステナブルに食べる



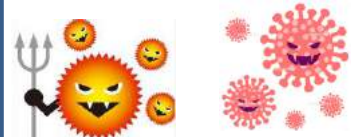
- ・フードロスをへらしましょう!
- ・自分の健康を守りましょう!
- ・地産地消



旬の食材さんま

牛肉に匹敵する良質なたんぱく質とEPA、DHA、鉄分やビタミンなどが豊富です。

コロナウィルス感染予防



- ・会話の際は必ずマスクを着用しましょう。
- ・マスクをしていても距離を取りましょう。
- ・こまめな換気を心がけましょう。
- ・手洗いを適切なタイミングで行いましょう。
- ・手洗いは石鹸で10秒もみ洗い流水で15秒洗い流しましょう。

さんまのおろしソース

1人分 306kcal 塩分 1.5g
 たんぱく質 16.1g 脂質 22.1g



材料 2人分

- さんま・・・小2尾 (240g)
- 塩・・・0.5g
- 酒、小麦粉、サラダ油・・・各小さじ2
- おろし大根・・・200g
- しょうゆ・・・小さじ2
- ししとう・・・6本

作り方

1. さんまは頭を切り落とし、半分に切ってはらわたを除く。水洗いして、塩、酒をふって5分おく。
2. おろし大根は軽く絞り、しょうゆと合わせる。
3. さんまの水けをふき、薄く小麦粉をつける。
4. フライパンに油を熱し、ししとうを炒める。3の両面をこんがり焼いて中まで火を通す。器に盛り、おろしをのせ、ししとうを添える。

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。