

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 10 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59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1デイサービス

第1デイサービス

第1デイサービス



9月20日のお彼岸におはぎを作って食べました♡

第1デイサービス

第1デイサービス



*楽しくおはぎ作り



第1テイの畑でとれた野菜でジャガイモを生地としたピザを作り美味しかったです♪



おいしそう



第1デイサービス

第1デイサービス



毎日楽しくレクリエーション♡

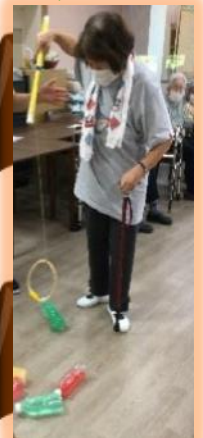
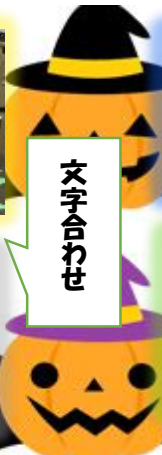
立て立て
ペットボトル

第1デイ

*月替わりにレクリエーションが変わります♡

第1デイサービス

第1デイサービス



第2テイ 招福便

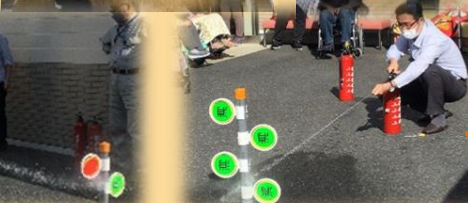


避難訓練

第2テイ 招福便



9/21 に合同避難訓練を行いました。
FJHC 北村様より水消火器による消火訓練のご指導を頂きました。
川崎の小野統括も一緒に参加してくださいました。



職員が煙を吸って倒れています！担架で運びましょう！！

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

敬老の日



3カ月お休みする
事無く御来所された
方に、敬老の日
として手拭いタオル
をプレゼント

おめでとう
ございます

敬老の日、巾着のプレゼントと天ぷら御膳の昼食を。これからもお元気でご来所下さい。



10月より機能訓練の一環で体力測定を始めました。今回は歩く速さを測定しています。

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便

第2テイ 招福便



ショートステイ

ショートステイ

ショートステイ

敬老会



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

今年の表彰者は5名でした。
 おめでとうございます！

職員の余興行い利用者様、職員も楽しそうでした♪
 利用者様からは「プレゼント大切にします」や「この日に利用できてよかった」とのお言葉をいただきました。

- 昼食のメニュー**
- ・ 赤飯
 - ・ 鮭の秋色焼き
 - ・ 茶碗蒸し (カニあん)
 - ・ 抹茶ゼリー

ショートステイ

ショートステイ

グループホーム

敬老祭



祝 御長寿

令和四年九月十九日 敬老祭の始まりです。元気に去年とメンバー替わらずに、揃って御長寿をお祝いでできる喜びでいっぱいです。日頃より、ご家族の皆様にはサポート頂き感謝申し上げます。

Carenet

Carenet

Carenet



Carenet



Carenet

そして・・・更に、国から県から市からと賞状やお祝いの数々!! 改めまして、百寿おめでとうございます!



ご家族から、お祝いのお花が届きとても喜ばれていました。ありがとうございます。

こちらのご入居者様、なんと百寿を迎えられるんです!! 肌つやも良く、若々しいですよね!!

Carenet

【そして皆で敬老祭】

グループ

の秘訣かもしれないですね。



Carenet

【敬老祭の食卓】

昼食は、握りずしに舌鼓です。お一人様10貫皆さん完食です! よく食べ、笑い、楽しみが有ることが御長寿の秘訣かもしれないですね。



Carenet



Carenet

日頃の感謝と敬意を込めて、職員からのメッセージカードやタオルや紅白饅頭を贈らせて頂きました。



こちらは別腹の、ウサギの焼き印が可愛いコモリ餅店さんの紅白饅頭。「美味しいね〜!」と皆様2個ペロリと召し上がりました。



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。

◆10月です！気温の「寒暖差」が激しく皆さん体調管理できていますか？！

これからの時期、身体の内側と外側、どちらからも温めることが大事ですね。

栄養のあるものを食べる。衣類の調整や運動で血行をよくして、身体を冷やさない

暖かく過ごす工夫をして元気に過ごしていきましょう！



◆寒さや空気の乾燥する季節・・・
新型コロナウイルスはまだ油断できず！

「インフルエンザ」「ヒートショック」

「乾燥」の予防対策を！

・インフルエンザ予防接種による重症化予防・マスク、うがい手洗いで感染症予防・室内、浴室等急激な温度差の軽減・皮膚の保湿ケア・水分補給をお願いします

Carenet

Carenet

Carenet

◆冬は厚着や寒さで体が動きにくい！
『転倒予防対策』を・・・

身体を動かす機会をつくる！段差や滑りやすい所は手すりや滑り止めを設置しましょう！



介護サービスの相談や介護保険新規申請などお困りごとは

☆ケアマネジャーまで

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

中秋の名月

すすきとお団子のお供えでお月見準備です。おやつは、満月の中のウサギと団子を見立てた、カボチャ団子です。



カボチャ団子

少し雲がありました、満月見れました。起きている数名をお月見にお誘いしましたが、「行かないよー」と職員はフラれてしまいました 😞



Carenet

Carenet

Carenet

小さい秋探し



見事な青空☀ちよっとそこまで、秋を探しに。大きな柿を発見



金木犀も発見!!!

「いい香りだね〜」
「うちの庭にもあったのよ！」
季節はもう秋🍁もう少ししたら、紅葉狩りに行きましょうね。

～高齢者の転倒予防（実践編）～

8月号の転倒予防に引き続き、今回は予防に繋がる体操をいくつか紹介します♪

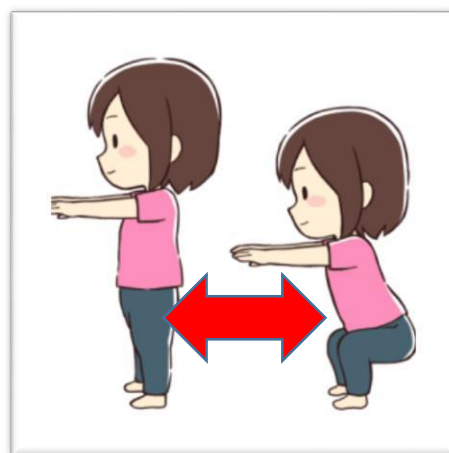
① 「片脚立ち」 ～バランス能力をつける～

- ・回数目安
左右とも1分間で1セット、1日3セット
(できる範囲で)
- ※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



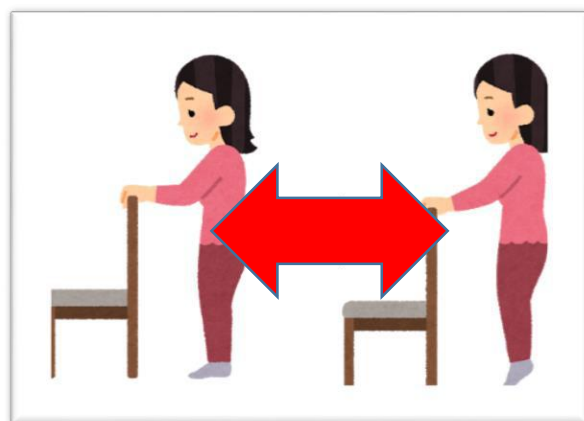
② 「スクワット」 ～下肢筋力をつける～

- ・回数目安
5回で1セット、1日3セット
(できる範囲で)
- 足を肩幅に広げて立ちます。
- お尻を後ろに引くように2～3秒間かけてゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。
- ※膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- 支えが必要な人は十分注意して、掴まりながら行います。



③ 「踵上げ」 ～ふくらはぎの筋力をつける～

- ・回数目安
10～20回×2～3セット
(できる範囲で)
- ※バランスを崩しそうな場合は、掴まって行ってください。
- 踵を上げすぎると転びやすくなります。



転びやすい方や、身体に痛みのある方、
疲れやすい人は無理せずに行いましょう😊

理学療法士 村井 貴明
 デイサービスセンター 長野第二
 Tel 026-263-2852
 お気軽にお問い合わせください。



栄養だより Carenet

実りの秋!



(株) ケアネット
令和 4年10月

これからの“食育”で大切なこと 日本型食生活のススメ



日本型食生活：日本の気候風土に適した米を主食に魚や肉、野菜、海藻、豆類など多様なおかずの組み合わせでバランスのよい食事

海に囲まれた日本、魚や海藻を食べてきた日本人は遺伝子も食習慣に適応しています。魚離れは心筋梗塞や認知症の発症リスクを高める危険があります。

日本型食生活：和食は地産地消で自然環境への負荷が小さく、健康によい。
日本の食料自給率はカロリーベースで38%
先進国の中では一番低い水準
主食の米がパンの消費額より少ない。



自給率98%



自給率17%



自給率53%



自給率75%



大豆：自給率26%



自給率16%

世界食料デー

世界の飢餓や食料のことを考える月間



世界では10人に1人が食べることに困っている

旬の食材 米

日本人の主食 エネルギー源 糖質、食物繊維 ビタミンをを含む 栄養バランスの良い 和食の中心

SDGsと食とのつながり



ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯

1人分 236kcal 塩分1.0g
たんぱく質10.5g 脂質7.1g

材料 2人分

- 白米・・・1合
- ごぼう・・・1/2本 (80g)
- 鶏モモ肉・・・1/4枚 (80g)
- 油揚げ・・・1枚
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ1/2
- 塩・・・少々

作り方

- ごぼうはこすってよく洗い、回しながら3-4cmの長さで薄く削る(ささがき) 鶏肉は塩少々をのみ込み小さめな一口大に切る。油揚げは縦に3等分、5mm巾の短冊切り。
- 米を研ぎ、釜に入れ、調味料を加え、水1合分の目盛りまで入れる。調味料をよく混ぜる。
- 米の上にごぼう、鶏肉、油揚げをのせて炊く。炊きあがったらさっくり混ぜる。



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。