

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 11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60号



は、何匹
いるでしょう？

第一デイサービスのご利用者様が作った作品です。

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>

☆ 第一デイサービスの畑で ♡♡♡

🍷 さつまいもほり 🍷

🌱 第1弾 🌱



第一デイサービス



🍷 さつまいもほり 🍷

🌱 第2弾 🌱



大きいのが採れた！

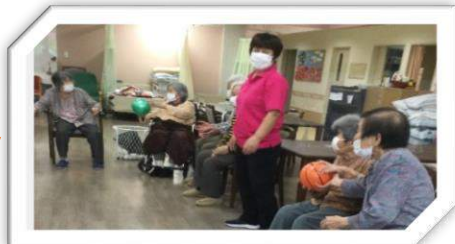


*畑作業等は専門家の指導の下実施し、機能訓練の一環として希望されるご利用者様に参加して頂いています。また、安全・感染対策を講じて行っております。

☆ レクリエーション

かるた

ボールゲーム



紙コップ積み



ケアネットで収穫した【かいん】
かいん風呂にして入りました😊

☆ 壁飾り 紅葉作り



☆ 次号では、さつまいものつるで作ったクリスマスリースをお見せ致します。お楽しみに！



レクリエーション



毎月様々なレクを企画し利用者様に楽しんで頂いております♪



今月も測定

機能訓練

10月を通して計6種目の体力測定を行いました。次回の記録向上に向けて機能訓練を頑張ります！！



週2回
デイサービス
で再開
いい夫婦



干し柿

自分づくりが 喜びの倍増♪

皮むきした柿を、ヒモに結びましょ
う。平たしている間カビが生えないよ
うに、熱湯やアルコールで殺菌して
干します。

- ・熱湯に10秒くらい漬ける
- ・食品用アルコール(焼酎(ホワイトリカー)もスプレー)

風通しの良い軒下などで干します。



感染症対策として
ご利用者様も消毒や掃除の
お手伝いをして下さいます

ショートたより



借り物競争



たすきリレー

紅白玉入れ



優勝のチームには
“金”にメダル
劣敗のチームには
“銀”のメダル
を渡しました。



玉送り

運動会を行いました。
利用者さんからの選手宣誓から始まり
紅、白チームに分かれ行いました。
皆さんとても楽しまれていました
普段見られない利用者さんの一面を見る
ことができました。



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。

◆十一月です。肌に触れる風も
だんだん冷たくなり日暮れも早く
なりました。

日中はお日さまがより暖かさを感じ
られる程の、朝晩の冷え込み。
晩秋の訪れを感じます。

◆寒さで体が動きにくく、暖房器
具で暖まりたい。使い方には注意
も必要です。

・外出時やその場を離れるときは
電源を切りましょう。

・燃えやすいものを周囲に置かな
い工夫を。

・スプレー缶など近くに置かない。
こたつ布団やコンセントコード
に踏いて転ばないように注意！

正しく使用して暖かく

過ごしてい

きましょう！

もちろん換気も

忘れずに！



Carenet

Carenet

Carenet

◆これからの季節、インフルエンザ
の流行と新型コロナウイルス感染症
との同時流行も懸念されています。
免疫力が弱っていると感染しやすく
なるといわれています。
十分な睡眠、バランスの良い食事で
免疫力アップ。「感染予防対策の継
続」ワクチン接種・マスクの着用・
こまめな手洗い手指消毒・十分な換
気・三密回避ウイルスに負けない対
策を一緒に行いましょう！

◆寒い季節をケガなく、健康に過ご
していただくためにも、適度な運動
と食事に気を付けながら暮らしてい
きましょう。頑張りすぎず、困りご
とがありましたらお気軽にご相談く
ださい。



☆介護についてのご相談は
ケアネットの
ケアマネージャーまで☆

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



職員知人より沢山の
渋柿頂きました！

Carenet



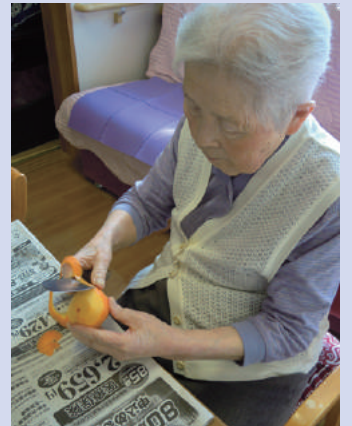
グループホーム 干し柿作り！

Carenet

Carenet

見事な柿すだれができた！
なんと140個！！
みんなで頑張ってお楽しみ
出来上がりが楽しみです！

手際よく次々むいています。





栄養だより Carenet

11月は糖尿病予防月間

(株) ケアネット
令和 4年11月

糖尿病の血糖コントロール！ 血糖コントロールの3本柱
食事 運動 治療



世界糖尿病デー
ブルーライトアップ

食事



運動



もも上げ

上体ひねり

主食・主菜・副菜のある食事
朝食は必ず食べる
1日3食 欠食しない

**高齢者糖尿病患者では
認知症発症率は2~3倍！
心臓疾患は3~4倍！**

運動を習慣化する
筋肉を収縮させて、血中にあるブドウ糖
を消費して血糖値を下げる

●血糖コントロール

血糖値を上げやすい食べ物、上げにくい食べ物

上げやすい：清涼飲料水、甘いお菓子、甘い菓子パン、精白米、麺類、果物など

上げにくい：食物繊維が多い食品、野菜、きのこ、海藻など

たんぱく質、脂質が多い食品 肉・魚・卵・大豆・乳製品など



飲料は血糖値を
上げやすい

世界糖尿病

世界中で糖尿病
の患者が年々増
え続けています。



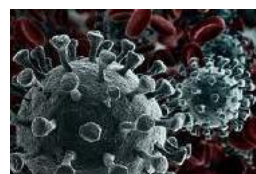
- ・世界で6秒に1人が命を落とす
- ・2045年には約7億人に達する予想
- ・日本人の患者・予備群を合わせて2000万人 人口の15%

旬の食材 ごぼう

食物繊維の含有量は野菜の中でもトップクラス。血糖値を上げにくい。便通の改善効果
うま味は皮に近い部分に多い。



コロナウィルス感染予防



ごぼうの豚肉巻き

1人分 249kcal 塩分1.5g
たんぱく質22.0g 脂質10.5g

材料 2人分

- ごぼう・・・1本 (180g) 人参・・・50g
- 豚肩ロース肉しゃぶしゃぶ用・・・16枚 (200g)
- 塩・・・小さじ1/4 しょう油・・・小麦粉・・・適量
- サラダ油・・・大さじ1/2

- a [しょうがのしぼり汁・醤油・みりん
・・・各大さじ1/2

作り方

1. ごぼうは5cm長さに切り、縦に細切り。人参も細切り。酢少量を加えて熱湯で5分程ゆで、ざるにあげる。
2. 豚肉は縦長に2枚ずつ、長辺を少し重ねて並べて塩、しょう油をふり、1をのせてくるくると巻き小麦粉を軽くまぶす。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を並べる。ときどき返しながらかき、全体に焼き目がついたら蓋をして蒸し焼きにする。aを加えて煮からめる。



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。