



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12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61号

11.22
 いい夫婦の日



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

11月号で掲載しました
さつまいものついで作った、
リースが出来上がりました



★11月22日★

いい夫婦の日



収穫したさつまいもでスイートポテトを作り食べました？



美味しい!!

介護技術研修会を開催し、本社の小野統括に実地指導して頂きました。
基本的なことを思い出して実施したいと思います。
小野統括より、杖を頂きました。

今日のレクは
カッパリレー
キャップ積み等



野沢菜漬け物

野沢菜を洗い、切って、
つけてお漬物を作りました♪ お昼に頂きました !!

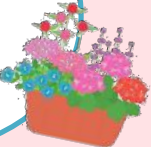


Xmasリース作り



機能訓練 花植え

色とりどりの花
を鉢に植えテ
イの周りを花で
飾って頂まし



感謝

第二デイサービス職員一同



よいお年をお迎えください。



～簡単！！ストレッチ～

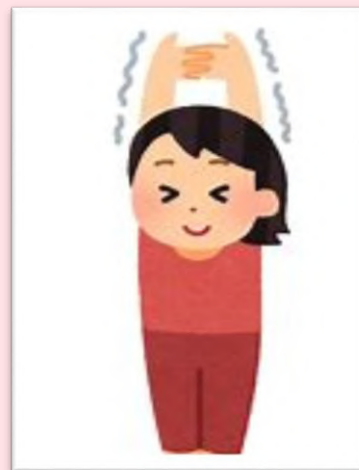
寒くなると背筋が丸くなります。ストレッチ行って体の柔軟性を保ちましょう。

① 背伸び

両手を上に突き上げ、上に伸ばします。

背伸びしたまま保持します。

(10秒間：3回)



② 肩甲骨を寄せる（胸を張る）

肘を曲げて、腕を開いて胸を張り、

肩甲骨を背中で寄せるようにします。

そのまま力を入れて保持します

(10秒間：3回)



③ 脇腹を伸ばす

手を反対側の斜め上へ伸ばします。

腕の伸びに伴って脇腹を伸ばします。

(左右10秒間：3回)



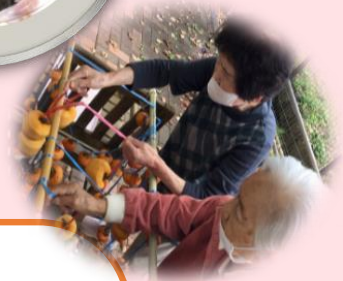
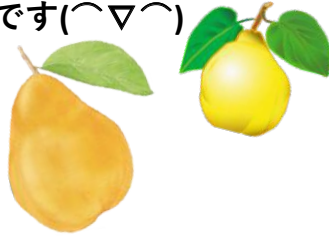
理学療法士 村井 貴明
デイサービスセンター 長野第二
Tel 026-263-2852
お気軽にお問合せ下さい。

ショートたより

かりんの湯に入っていました。
かりんを投げて遊んだりする利用者様が
可愛かったです(^▽^)

効果

- ・ 効能・美肌
- ・ 疲労回復 etc...



頂き物の渋柿で干し柿を作っていました。

奥様方の包丁さばき、流石でした。

テラスに干し、表面が乾いてきたら1回/1日 干し柿を揉んでいただきました。揉んだか気にされる利用者様もいて忘れる事なく揉んでいきました。

11月下旬には食べごろ(*^▽^*)

おやつ時に1/4ずつ分け召し上がって頂きました。

「美味しい☺」 「うまくできたね」などと声を頂きました。



12月にもなり、もうすぐXmas🎄
皆さんでクリスマスリースとクリスマスツリーを飾って頂きました。
リースのパーツは職員が作り、繋ぎは利用者様が作って下さいました。
クリスマスが楽しみです(^^)

グループホーム

干し柿作り第二弾

先月の大量の干し柿作りの後、大きな「蜂谷柿」を頂きました



おかげで様で柔らかく極上の干し柿に

包丁を使うのも一苦労、頑張りました！



Carenet

Carenet

Carenet



頂いた先に報告兼お裾分けです。

そして…



美味しく頂きました。

Carenet

Carenet

Carenet

秋…さつまいも

秋と言えば…さつまいもです、見て下さい！この大きなサツマイモ！



まるで赤ちゃんを抱っこしてるみたい(笑)そして…

Carenet

Carenet

Carenet

潰して じぼして…



丸めて きもちこ…

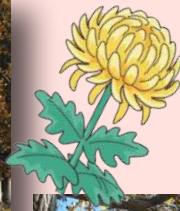


食べました♡



秋は菊花展!

コロナが一時
下火になった
隙を逃さず...



花より団子...
ときましたかった
のですが寒く
なってきたし、
名物「おでん」
を皆で頂きました。

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。

◆12月といえば

「師走」普段落ち着い
ているお坊さんが東へ
西へと忙しく走りまわるからという
説もあります。何となく気ぜわしい
雰囲気もありますが、新年を迎える
期待感もあります。



年末年始の過ごし方

◆年末年始は「お医者さん、かかり
つけ薬局さんがお休みになります」
インフルエンザ、新型コロナウイルス感
染

予防対策はもちろん、普段からの体
調管理に
も気を付
けていた
だき、気
になるこ
とは**早め**
の受診を
お勧めし
ます。

年末年始休みのご案内

ケアネット長野 デイサービスセンター長野第一
デイサービスセンター長野第二

は
令和4年12月31日(土) ~ 令和5年1月3日(火)

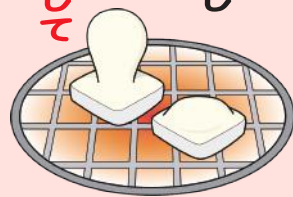
お休みさせていただきます。

1月4日(水)よりデイサービスを通常通り再開します。
ご利用者様にはご迷惑・ご不便をお掛けいたしますが、
何卒ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

お餅を食べる時は...

焼いたお餅やお雑煮、季節性もあり久
しぶりに食べる方も多いと思います。
食べ慣れない点から事故のないよう注
意して美味しくいただきますよう。

- ・お餅は小さく切って、
食べやすい大きさにし
ましょう。
- ・食べる前にはお茶や
汁物を飲み、喉を潤して
から食べましょう
- ・ゆつくりとよく噛んで、周囲の方の
見守りがあるといいですね。



大掃除は無理なく

年末だからと無
理な動作や高い所に
上がるなど12月は
転倒事故が多く
発生します。
低い高さでもバランスを崩すこ
とがあります。**安定した場所**で
行ってください。



濡れた雑巾を使用する場合は転倒
しないよう拭き上げもお願いしま
す。

◆年末年始は帰省されるご家族
との再会も楽しみですね。
新型コロナウイルス感染拡大が続いてい
ます。

「お互いの体調確認」
「感染しない、させないための
予防対策」をお願いいたします。

健康管理をしっかりと行い、良
いお年をお迎えください。
今年一年ありがとうございました。
来年も皆様のお力になれ
ますよう努力してまいります。

ケアネット長野
ケアマネジャー一同



☆介護についてのご相談は
ケアネットの
ケアマネジャーまで☆

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



栄養だより



1年のしめくくりの月を無事に迎えることができました。年末も元気に過ごしましょう！



(株) ケアネット
令和 4年12月

～健康管理は腸内から～ 腸内細菌の働き

腸内には500～1000種類、100兆個もの腸内細菌がいて体中の健康を守っている



- ・消化器官を守る
- ・感染症を予防する
- ・アレルギーを抑える
- ・骨粗鬆症を予防する
- ・がんを予防する
- ・アンチエイジング
- ・心の健康を守る
- ・高血圧、糖尿病を改善する



腸活

腸内細菌を育てる
食物繊維や乳酸菌を
食事ですっかり摂る
栄養・運動・休養

栄養



運動



休養



主食・主菜・副菜のそろう食事

腹筋を鍛えることは大腸を刺激し便秘の解消になる

良質な睡眠

腸内細菌を育てる食品

水溶性食物繊維をたっぷり、
脂肪、塩、砂糖控えめ

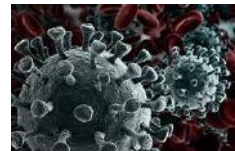
水溶性食物繊維が豊富な食品
豆、海藻、野菜、全粒穀類



腸活食材 大豆

「畑の肉」といわれ、たんぱく質や脂質、食物繊維、カルシウム、などを含み栄養価が高い。豆腐、みそ、しょうゆなど加工食品も多い

コロナウィルス感染予防



腸活メニュー 五目豆

1人分 137kcal たんぱく質7.9g
脂質3.8g 塩分1.2g

材料 4人分

- 大豆・・・1/2カップ (ゆで大豆160g位)
- 水・・・4.5カップ
- 人参・・・50g
- ごぼう・・・1/2本
- こんにゃく・・・1/4枚
- 昆布・・・10cm角
- れんこん・・・50g



- a [だし汁・・・1カップ
砂糖・・・大さじ4
減塩しょうゆ・・・大さじ3

作り方

1. 大豆は洗って4.5カップとともに7、8時間かけてもどす。ざるにあげて水を切り、鍋に入れ、水1カップを加え強火にかける。煮たらアクを除去、蓋をして30分弱火で蒸しゆでしてさます。
2. にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、昆布はそれぞれ1cm角に切る。
3. 調理鍋に1と2とaを入れ火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火で20分加熱する。

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。