



# ケアネット長野だより

令和4年5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54号



## 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>



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5月号～

第2テイ 招福便



お花見

富士通長野工場にてお花見をしました。ご利用者様に喜んで頂きました。



種まき

プランターに種まきをして頂きました。何が咲くのか楽しみですね。

第2テイ 招福便



女性限定カーネーション

5月8日に母の日にちなみ女性のご利用者様にカーネーションをプレゼントさせて頂きました。とても喜ばれていました。



第2テイ 招福便



3時のおやつに・・・

3時のおやつにおでんをお出ししました。皆さん美味しいと好評でした。

第2テイ 招福便

# 4月ショートたより

ショートステイ

ショートステイ

## お花見

数日の暖かさであっという間に満開になりました！テラスを囲むように桜が咲き誇り、お天気にも恵まれて穏やかなお花見をすることが出来ました。



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



ショートステイ

ショートステイ

【お問合せ】 SNSぜひご覧下さい  
 ショートステイ長野  
 TEL: 026-251-2810  
 担当：小池・岡部



CARENETSHOTONAGANO

4月1日にケアネット「村井」と申しました。感染症や世界情勢など、なかなか落ち着かない日々が続いております。ご利用者様・ご家族様が穏やかに、心豊かに日常生活が送れるようご支援できればと思います。不慣れなことが多々あると思いますが、ご指導ご鞭撻お願いいたします。



村井貴明 (理学療法士)

はじめまして

# グループホーム

## お花見



満開の桜の下！  
お花見ランチしてきました。  
もちろんお団子も食べましたよ。



3日はあいにくの  
お天気で

肌寒く・・・



Carenet

Carenet

Carenet

# グループホーム

## 春のパン祭り

皆さん大好きパンバイキング！  
種類も沢山！

「これがいーかな〜」

「これは何味？」

迷いながらも、皆さん好きなものを選んで食べて、大満足！！



Carenet

Carenet

Carenet

# 5月の

## チャレンジカード作り

自分で目標を決めてカードに  
記入しています。

「よく噛んで食べる」

「朝・夕歩く」等など

頑張っています！



Carenet

Carenet

Carenet

# 穏やかな日常

桜に似た  
の花手水

「はなかいどう」

テラスで

日光浴

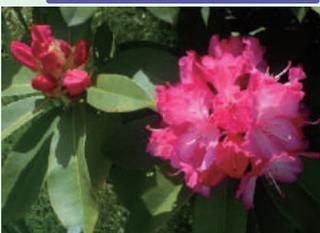
「お天道様



ありがとう」



ゆっくり  
編み物をしたり



庭の  
シヤクナゲ  
の花が綺麗  
に咲いています

# お誕生日会!

今年は何女でのお誕生日です。ケーキは、ご本人が大好きなイチゴをトッピング。いつまでもお元気に、沢山お話を聞かせてくださいね!

**おめでとうございます!**



キャンドルを吹き消して、お待ちかねのティータイムでお祝いです



ご家族からのお祝いのカードが届きました! とても嬉しいお誕生日になりました。😊

# 菖蒲湯

信州は月遅れで端午の節句は6月ですが、菖蒲が手に入る5月に菖蒲湯をしました。



# グループ

# 只今作成中

鯉のぼりは、只今作成中



# 母の日

日頃の感謝の気持ちと共に、お花が届きました。お母さんいつもありがとうございます!



# グループ

# 挨拶

これまで、伊藤が管理者をさせていただいてきましたが、5月1日付けで新管理者・三井淳子となりました。ただいま、しっかりと引継ぎを行っているところです。伊藤も介護支援専門員として、出勤日数は減りますが、在籍しております。

4年弱という短い間でしたが、管理者として勤めさせていただき、ありがとうございました。私自身は楽しく充実した時間でした。ありがとうございます。

(と言っても、まだ細々と残っていますが・・・(笑)) 伊藤 恭子

日頃よりご家族・地域の皆様には、ご理解ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

この度、前任の伊藤より、業務と意思を引き継ぐ事になりました。

とても大きな責任と共に、学びが多く未熟ながらもやりがいを感じている日々です。ご入居者の、ご本人らしさや思いを大切に、日々の生活を職員一丸となりサポートさせていただきます。宜しくお願い致します。三井 淳子



# 栄養だより



(株) ケアネット

令和 4年 5月

世界高血圧デー

高血圧への自覚を高め、自分の健康を守りましょう!



5月17日は世界高血圧デー 日本では毎月17日が高血圧の日

日本人 4000万人が高血圧患者  
2割の800万人しか治療を受けていない

毎年10万人が高血圧に起因する病気で死亡している

## サイレントキラー

日本人の三大死因のうちの  
二大死因 **脳血管疾患 心疾患**  
は高血圧が主要の原因  
自覚症状がないまま病気が進行

家庭で血圧を測りましょう!  
健康診断を受けて高血圧と診断  
されたら治療を受けましょう!

世界も日本も、高血圧基準は**140/90mmHg**です。

高血圧は“将来”病気を呼んでくれます。“今”は健康でも未来の大きな病気を予防するために  
血圧は**世界基準の140/90mmHg**を超えないように気をつけましょう!!

しめしめ、心筋梗塞も  
脳梗塞も呼んでやろう...



今ではなく、  
将来の健康のために  
血圧は**140/90mmHg**未満  
にしましょう!

「日本人血圧学会」による基準  
~~147/94mmHg~~

世界基準

**140/90mmHg**

特定非営利活動法人  
日本高血圧学会

## 食塩

1日の食塩接種目標量

- 男性 7.5g 女性 6.5g  
今より1~2g減塩
- 汁を残す。
- 調味料はかけるより付ける。

おいしく減塩 減塩商品



## 旬の食材

### 新玉ねぎ

水分をたっぷり含み、  
やわらかくて甘みがある。  
カリウムや食物繊維を含む。  
辛味が少ない生でもおいしい。

家庭血圧を測りましょう!



- 朝、晩はかる
- 1~2分安静にしてからはかる

## 新玉ねぎと豆腐のサラダ



1人分 105kcal 塩分 1.5g  
たんぱく質 5.1g 脂質 5.8g

材料 3人分

- 新玉ねぎ・・・200g (1ケ)
- 豆腐・・・150g (1丁)
- トマト・・・1/2ケ

- A
- ポン酢・・・大さじ1
  - すし酢・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1
  - ごま油・・・大さじ1
  - おろし生姜・・・1/5かけ
  - 鰹節・・・適宜
  - わけぎ・・・2本



## 作り方

1. 玉ねぎはスライサーで薄く切って水にさらす。
2. トマトは縦半分にして薄切りにし、皿に盛りつける。  
豆腐は食べやすい大きさに切りトマトの上に乗せる。
3. 新玉ねぎの水気をよく切り豆腐の上に乗せる。
4. Aをよく混ぜ合わせ、食べる直前にかけ、鰹節、わけぎをトッピングする。

## 新玉の田楽



## 健康は毎日の食事から

管理栄養士 但馬 裕子  
電話 026-251-2810  
tajima.hiroko@f-carenet.com  
食事相談などお気軽に  
連絡ください