

(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50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>

第1デイサービス

第1デイサービス

ハンドベル演奏と誕生日会

デイ第一



職員によるジャグリング！！



クリスマスのおやつ



竹前富男様の誕生日会

第1デイサービス

第1デイサービス

ビンゴ大会

第1デイサービス

第1デイサービス



12月30日にビンゴ大会を行いました。皆さん景品をもらい、うれしそうです。

第1デイサービス

第1デイサービス

第2テイ 招福便



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1月号~

第2テイ 招福便

新・機能訓練室

第2テイ 招福便



第2テイ 招福便

1月より機能訓練室がリニューアルしました。ホールとの繋がりが取れたことで運動に興味を持てなかつた方や億劫に思っておられた方も部屋をのぞかれ活気も出てきました。

皆様が健やかに過ごされるように一緒に頑張ってくださいませ。

Carenet

Carenet

Carenet

じゃんけん大会

第2テイ 招福便



第2テイ 招福便

昨年の暮れ12月30日に皆様でじゃんけん大会をしました。ハズレは無し!!!

1等 手袋 2等 靴下
3等 ハンカチ など商品
ゲットされ喜ばれていました。

Carenet

Carenet

Carenet

デイのお昼

第2テイ 招福便



1月7日 七草粥を召し上がって頂きました。



1月4日 「新春のお祝い膳」をご用意しました。

第2テイ 招福便

Carenet ケアネット デイサービスセンター長野第二

TEL:026-263-2852 FAX:026-863-2856

長野県長野市大字北長池 1242-1

国道18号線

「セカンドストリート」さんと「全身手もみらく~る長野店」さんの間をすぐ

- 3 -

<http://www.carenet.fujitsu.com/>



グループホーム メリークリスマス!



みんなで飾り付けをして雰囲気を感じ上げ...

まずはお昼のクリスマス特別メニューをいただきました!!



シャンメリーで乾杯



ピザにナゲットにコーンスープに...
みんな大好きだね♥



グループホーム..... グループホーム..... グループホーム..... グループホーム..... グループホーム..... グループホーム..... グループホーム..... グループホーム.....



最後は可愛い、あいらずケーキを
いただきました。R3年のクリスマスは
終了です。
楽しい一日を過ごしました。



そしてサンタの登場
一人一人素敵な
プレゼントが届き...



ひびきすみ後は
ハンドベルに
挑戦。
真剣な表情です



Carenet

Carenet

Carenet

ゆず湯

12月22日は今年の冬至。
...というところで



今日はゆず湯
を仕立ててみま
した。
いい香りとポ
カポカ体も温ま
り、良かった、
良かった!



いい香りのお風呂にはまり



...後日「みかん湯」も
楽しんでみました

Carenet

Carenet

Carenet

年賀状

コロナでなかなか家族とも思う
ように会えず...、という状況
今年は家族あてにみんなが年賀状
を書きました。



「何て書くのだや?」

「うまく書けねえな」など、

真剣に、熱心に書き上げた

家族あての年賀状。



1枚も戻ることなく、
元旦に届いたよう
です😊
何人ものご家族から

「驚いた」「すごく嬉しかった」との
声をいただきました。

お返事を下さったご家族もあり、今
度は入居者様がニコニコと

「嬉しいな!!」と。ご家族との絆つ
てステキですね

お誕生日会!

令和3年最後と令和4年最初のお誕生日会です。



12月28日生まれと1月2日生まれなんですが... 実はこのお二人、本当は、年は違えど、同じ日の生まれなんですって!?! 昔は届け出の関係で、こんなことも珍しくはなかったようです。

体操



寒くて外に

出られず...

こんなことも

頑張っています。



Carenet

Carenet

Carenet

謹賀新年!

そして... 令和4年のスタートです! あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます



手作りの特大カルタでかるた大会...



書初め!

さすが「昔取った杵柄」は健在です。筆慣れしていますよね。

Carenet

Carenet

Carenet

まゆ玉づくり

そして恒例のまゆ玉づくり。

まずはここから 始まります。



色付けし...

丸めて、



こうなります



丸めて...



枝に付けて 完成です!



Carenet

Carenet

Carenet

七草粥

年末・年始と 連日のように 御馳走をいただき 😊 さすがに疲れたであろう胃腸に優しい七草粥もおいしく いただきました。



グループホームより

さて、年末には一段落かと思われたコロナ感染ですが、年が明けた途端にそんな油断をあざ笑うかのように、爆発的な拡大をはじめ、長野県でも過去最多の新規感染者を出す状況となつてしまいました。残念ですが、再び、外出・面会に制限を掛けざるを得ない事態となつていきます。来月には3回目 のワクチン接種も予定されていますし、感染状況次第で制限の内容も変えていきたいと思ひますので、まずはお電話でご確認の上所頂きますよう、改めてお願いいたします。グループホームすぎか

ショートステイ

～1月ショートたより～

ショートステイ



寅年

明けましておめでとうございます。
 本年も何卒宜しくお願い致します！
 元旦には職員手作りのお守りをプレゼントさせて頂き、また年始ならではのすごろくをはじめ福笑いや書初めなどを行い賑やかに過ごして頂きました。



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

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

ショートステイ

ショートステイ



Merry Christmas



12月と言えばクリスマスパーティーです！
スポンジケーキにジャムや生クリームを塗り、フルーツとチョコのカラープレーをトッピングして完成☆
素敵な笑顔を頂きました♡



★クリスマスランチ★
ケチャップライス
ミートローフ
パンプキンスープ
クリスマスサラダ



【お問合せ】
ショートステイ長野
TEL: 026-251-2810
担当：小池・臼井

SNSぜひご覧下さい





栄養だより Carenet

ケアネット
令和 4年1月

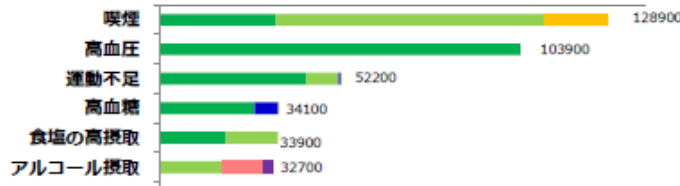
新しい年を元気に迎えましょう!



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
一年の計は元旦にあり、新年を迎え健康目標を立てて取り組んでみませんか!

日本人の死因とリスクファクター

◆ 2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数 (男女計)



日本人において死因の影響が大きい食習慣

過剰 食塩 不足 全粒穀物・果物・種実類・野菜・食物繊維・カルシウム



〈食塩摂取量の目標量〉

男性 … 7.5g/日未満

女性 … 6.5g/日未満

高血圧の人 … 6.0g/日未満

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より



感染予防

- ・人混みは避ける
- ・手洗いの徹底
- ・マスクの着用



白菜

低カロリーで食物繊維が豊富、カリウム、葉酸、カルシウムなども含みます。



おせち料理 日本の食文化

今年も1人ずつ盛り付けて
感染予防



白菜と豚肉の“個”なべ

感染症にかかった時にも栄養・水分たっぷりで消化がよい“個”なべ



1人分 470kcal たんぱく質20.0g
脂質32.6g 塩分2.7g

材料 1人分

- 白菜・・・大4枚 (300g)
- 豚こま切れ肉・・・80g
- 生しいたけ・・・2枚 (40g) 春雨・・・乾15g
- 水・・・2カップ
- a [塩・・・小さじ2/3
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- ごま油・・・大さじ2

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜は一口大のそぎ切り、しいたけは5mm厚さの薄切りにする。春雨はたっぷりの熱湯に2分ほどつけてもどし、湯をきる。
2. なべに白菜と春雨を入れ、上に豚肉としいたけをのせてaを加え、フタをし中火にかける。
3. 沸騰してきたら弱火にし、豚肉に火が通ったらごま油をまわしかける。

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。