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２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

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。ご協力よろしくお願いします。

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
第1デイサービス
第1デイサービス
第1デイサービス
第1デイサービス
第1デイサービス

デイ第一

移転オープン記念イベント

２月１日（火）移転オープンを記念して職員による、イベントを行いました‼
「ひげダンス」「ハンドベル演奏」「職員一同による歌。世界に一つだけの花」など、利用者の皆様に楽しんで頂きました。

デイ第一では、恒例の豆まきを２月３日に開催しました。

旧デイ第一最終日イベント

1月 28 日(金)旧デイ第一最終日、職員によるイベントを行いました。みんなで頑張りました‼

二人場織でお化粧しました‼

職員の歌に合わせてダンス‼

引　越　し

１月 29 日～31 日の3日間、引越し作業をしました。

ケアネット　デイサービスセンター長野第二

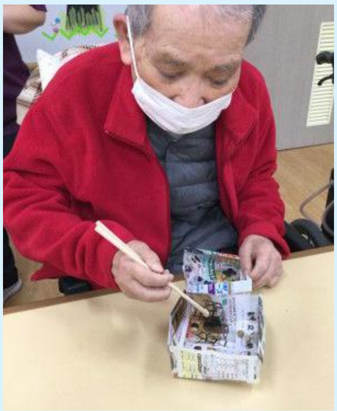
招福便

～令和四年２月号～

青鬼がきたぁ～

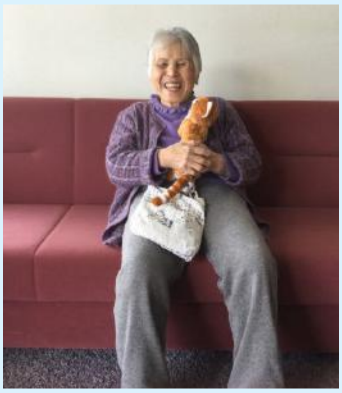
2月3日節分の日第二デイに青鬼が来ましたが豆まきで追い払いました。

手指の機能訓練



手指の機能訓練を兼ねて箸で大豆を移したり、二人で協力しながらセラバンドを引っ張り合うような筋力トレーニングして頂いています。

素敵な笑顔



ご利用者様の素敵な笑顔が見られています。

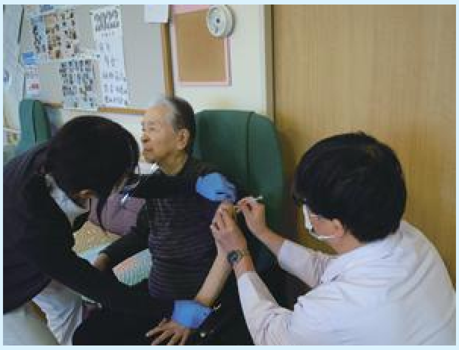
Carenet　ケアネット　デイサービスセンター長野第二
TEL：026-263-2852　FAX：026-863-2856
長野県長野市大字北長池 1242-1
国道 18 号線
「セカンドストリート」さんと「全身手もみ らく～る長野店」さんの間をすぐ
http://www.carenet.fujitsu.com/

グループホーム
コロナワクチン接種

年末には少～し先が見えてきたかなぁ…と思われた新型コロナですが、年が明けた途端、かつてないほどの勢いで拡散し、本当にどうなることやら。また、我慢、我慢の日々が続いています。

そんな中で、わずかな光!!と言えばワクチン接種。グループホームでも、協力医の西沢先生にご尽力いただき2月1日と8日に分かれ、全員の方の3回目接種が終わりました。

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………



世間では、3回目接種の出足が悪いとの報道もありますが、今のところ唯一のコロナへの対抗策とも言えるので、接種が進んで感染者が減るのを祈るのみ…

大切なご家族との面会…もうしばらくお待ちくださいね。

節分

鬼は～外!!　福は～内!!

今年も恒例の善光寺の豆まきは中止😟

そのせいか、コロナ鬼はなかなか退散してくれないようです😣

それでも…グループホームでは、鬼の退散を願って、豆まきを敢行しましたよ。

はい。鬼の登場です!!

グループ

投げて!! ぶつけて!!

豆、まめ、豆!!

ん？食べてる？

落花生は、ちょっと危険があるので、少～しだけ混ぜて、甘納豆やマシュマロをメインにしたところ、勝手が違ったのか、皆さん自分の口に運ぶのが忙しく…（笑）

こんなんで👹退散してくれるかなぁ😊

99歳お誕生日会！

グループホーム最高齢のN様の99歳を祝うお誕生日会です。

ご本人の「チョコが食べたい」のリクエストに応えて、今日はチョコレートファウンテン！どうです99歳にしてこの食べっぷり

そして皆さんで「チョコの泉」を堪能しました。

グループ

余程美味しかったのか、この芸術的な食べっぷり（笑）

最後は「皆さん、祝っていただいてありがとう！」

後日、ご家族からもステキなお花が届きました。会えなくても、温かい気持ちが伝わります。良かったね❤

ショートステイ

ショートステイ

～2月ショートたより～

～ まゆ玉作り ～

どんど焼きの季節！
食紅をつけて、こねたりちぎったり、飾りを作ったり。
皆さん立ち上がって、身を乗り出して参加してくださいました。

～ フルーチェ作り ～

カットしていただいたフルーツに作ったフルーチェをかけて完成！皆さんとても楽しみながら作ってくださいました。

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

節分の日

～ 節　分 ～

2月3日。玉入れ用の紅白玉を豆に見立て、赤鬼青鬼へとぶつけ、コロナ禍ということもあり短時間でしたが節分の豆まきを皆さんと行いました。
おやつにはお饅頭に甘納豆を付けさせて頂きました。

≪節分のランチメニュー≫
・恵方巻寿司　・イワシのかば焼き
・豆乳黒豆寒天　・節分汁

【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
CARENETSHOTONAGANO

栄養だより

Carenet

㈱　ケアネット

令和　4年　2月

感染症を予防しましょう！

栄養・運動・休養を基本に規則正しい生活を送り、コロナウィルス、かぜ、インフルエンザなどの感染症を予防しましょう！

免疫機能アップ

規則正しい生活　栄養を十分摂り、活動を活発に、
良質の睡眠で免疫機能を高めましょう!

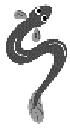
ビタミンC:免疫機能を高める

ウィルスを攻撃する物質の産生を促します。
抗酸化、抗ストレス作用があり、ストレスに負けない体を作ります。
みかん、ブロッコリー、じゃが芋

- **エネルギーをしっかり!**
- **たんぱく質をしっかり!**
- **十分な水分をとる**

ビタミンA:粘膜の強化

皮膚、粘膜、身体の成長に必要な脂溶性ビタミン。不足すると皮膚や粘膜が乾燥し、ウィルスが身体の中に侵入しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。
レバー、うなぎ、牛乳、魚、肉



ビタミンD

ウィルスが侵入した時に、必要な免疫機能を活性化する。
魚介類、きのこ

バランスの良い食事

主食、主菜、副菜がそろった食事プラス1日に果物、牛乳・乳製品を摂る

高血圧の要因

血管の老化

にんじん

βカロテン、カリウムや食物繊維も豊富に含まれ、粘膜を強くし感染症予防に効果があります。

寒い時期は
血圧に注意！
家庭血圧を測定して
高血圧に注意しましょう！

ひらひらにんじんのツナあえ

1人分　204kcal　たんぱく質9.2ｇ
脂質15.7ｇ　塩分1.2ｇ

材料　2人分

にんじん・・・1本（150ｇ）
くるみ（ローストしたもの）・・・20ｇ
ツナ油漬け缶・・・小1缶（80ｇ）
グレープフルーツ・・・1/2ケ
a ┌ レモン果汁・・・大さじ1
　 │ 塩・・・小さじ1/3
　 └ こしょう・・・少量

作り方

1. にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状の薄切りにする。
   グレープフルーツは果肉を房から取り出す。くるみはあらく砕く。
2. 耐熱ボールににんじん、ツナを汁ごと入れてざっと混ぜる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分ほど加熱する。
3. グレープフルーツ、くるみ、a を加えてあえ、器に盛る。

健康は毎日の食事から

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