

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3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



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。

3月

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

風船バスケット

デイ第一

第1デイサービス



第1デイサービス

脳トレ パズル

第1デイサービス



昼食後は、パズルやゲームで楽しんでいます。

第1デイサービス

機能訓練

第1デイサービス



午前中は運動を頑張っています



午後は、テレビ体操を行っています

第1デイサービス

第1デイサービス

グループホーム

差し入れを頂いたので



ご家族から、某メーカーの高級なシガレットクッキーをたくさんいただきました。みんなでおやつに。

しつとりとバターが効いていておいしいね



美味しい物を食べたら…はい!! しつかり働きます



相変わらず見事な包丁さばきです!!

パズルに夢中

お昼のひと時



隣のCさんがやっているパズルが気になって…



身を乗り出すだけでは足りず、ついには立ち上がってこれもリハビリ!?

新しい仲間

永井貴子職員です。よろしくお願いします。



2月6日〜シヨートステイ

からの異動。明るい声が今日もホールに響いています

約2年お世話になった関沢紀美子職員はシヨートステイに異動しました。

あんまん作り&実食

丸めて…丸めて…



ふかして…



そして…食べました♪



お餅の季節

ひな祭り!

♪灯りをつけましょ 雪洞 (ぼんぼり) に

長野県では節句は月遅れで祝うのが習慣ですが…それでも外はずいぶん春めいてきたので…

「桃の節句」
とりあえず1回目の(笑)



お昼はちらし寿司

そしてお決まりの桜餅? …えっ? 2個?



お口の中に、一足早い春が来ましたよ

♪着物を着替えて帯締めました!



♪でも良くお似合いです♪

ショートステイ

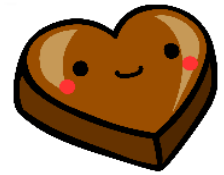
ショートステイ

～3月ショートたより～



バレンタインデー

チョコレートムースにチョコっとトッピング。



ホイップクリームを絞って、カレースプレーとバナナを添えて召し上がっていただきました♡

おいしかった～(⊂⊃>⊂<⊃)。 ✧♡

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



～ ご心配おかけいたしました ～

2月22日に当事業所にて職員にコロナ陽性者が発生してしまいまして、ご利用者様、ご家族様、そして関係者の皆様方に多大なるご迷惑とご心配をおかけしてしまいまして誠に申し訳ございませんでした。幸いにもその後感染拡大することなく経過し、保健所の指示に従い3月2日より入退所を再開、現在は通常通りの運営をすることができております。今後はより一層の感染症対策を実施し、皆様方に安心してご利用して頂ける施設環境を整えられるように努めさせていただきます。これからもどうぞよろしくお願い致します。

管理者 小池輝昭



ショートステイ

ショートステイ

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

SNSぜひご覧下さい



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3月号～

第2ページ 招福便



第2ページ 招福便



機能訓練を兼ねた
「リハビリお買い物」
大好きなミカンを肘を伸ばし
ながら ヨイショ!
「これ、買った?」と買い物
中に話も弾みます。

リハビリツヨツピンズ

第2ページ 招福便

第2ページ 招福便

Carenet

Carenet

Carenet



「ボーリング大会」
狙って・・・それっ!!
周りの方も笑顔で応援
されています。

ボーリング大会

第2ページ 招福便

第2ページ 招福便

Carenet

Carenet

Carenet



柔らかいボールを使って
上肢機能握力の維持向上と
下肢の筋力トレーニング
足元に気を付けながら
(段差や障害物) 周囲につ
たいながら物を移動するな
ど生活環境に応じた訓練を
行っています。

吉原PTの機能訓練

第2ページ 招福便

第2ページ 招福便



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/>





栄養だより Carenet

(株) ケアネット
令和 4年 3月

時間栄養学と健康！

コロナ禍でも毎日を元気に過ごしましょう！

時間栄養学

体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学
消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。

夜型から朝型へ 体内時計の2つのスイッチ

- ★ 太陽の光
 - ★ 朝食
- 主食の炭水化物



体内時計をリセット！

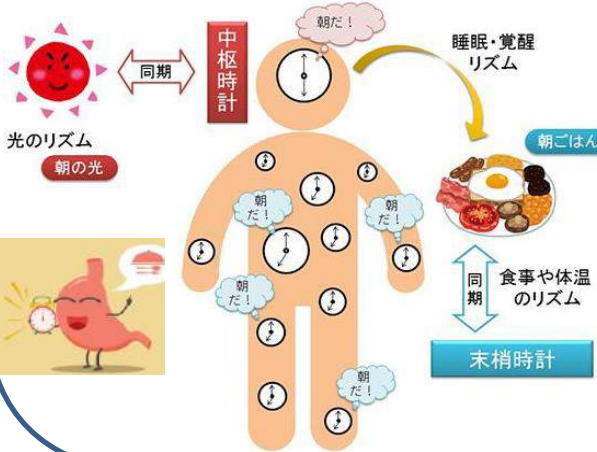
夕食から朝食までの絶食時間を12時間位空ける
良い循環 → 良質な睡眠 → 朝の良い目覚め → 朝食 → 脳の活性化
→ 寝つきが良くなる
睡眠、体温、血圧、代謝ホルモンなどが最適に整う。

食べる時間と効果

朝食：たんぱく質が筋肉を作る 食物繊維は便秘予防
夕食：乳製品、大豆製品をとると骨が丈夫になる

体内時計のリセット効果

- ・ 良質な睡眠
- ・ 血圧を下げる
- ・ 糖尿病の予防、改善
- ・ LDLコレステロールを下げる
- ・ 心疾患の改善
- ・ うつ病、認知症の予防
- ・ 太りにくい



睡眠

- ・ 加齢とともに睡眠時間は短くなる
- ・ 睡眠時間が長い人は認知症のリスクが高い
- ・ 毎朝同じ時間に起きること



旬の食材 あさり

旬は産卵期の春と秋で、旨味成分が増える。良質なたんぱく質、ビタミンB2、B12、鉄、カルシウム、マグネシウムも豊富

時間栄養学

食事の量 朝：昼：夕
4：3：3が理想
せめて3・3・4



朝食しっかり！

菜の花と海藻のごまマヨ和え

1人分 104kcal 塩分0.9

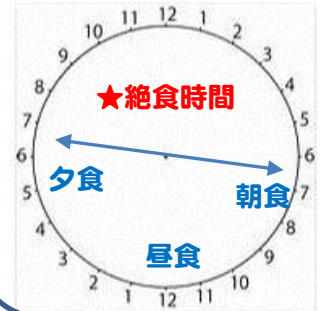


材料 2人分

- 菜の花 (1束)・・・200g
- 人参・・・2cm (30g)
- 海藻ミックス (乾燥)・・・10g
- a [おろし生姜・・・小さじ1
- 白すりごま・・・少々
- b [塩・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ3

作り方

1. 菜の花は根元を切り落とし、熱湯でゆで水気をしぼって食べやすい長さに切る。人参は皮をおきせん切りする。
2. 海藻ミックスは水で戻して水気をきる。
3. ボールにabを混ぜ合わせ、1、2を加え和える。



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。