

介護のことなら



ケアネット長野だより

富士通グループ

令和5年7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 発行責任者:佐藤 貴幸

第68号



Caretnet

Caretnet

Caretnet

7月



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・関係者様においては
マスクの着用等、感染症予防をお願いします。
ご協力よろしくをお願いします。

ホームページは「ケアネット富士通」で検索

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

🕒 6月18日(日)父の日にボランティアの方々をお呼びし、三味線演奏を楽しみました。



父の日に、ご来所されたご利用者様に、鉢植えを

プレゼントさせていただきました？ 何か味くかお楽しみですよ。



☆ 6月より短冊に願い事を書き、テイサービスの廊下へ飾りました。



願いが叶いますように!!

●○おやつレク○●

① ニラせんべい



美味しいわ・

② あじさいゼリー

🏠 機能訓練 (畑→玉ねぎ収穫)



🎲 レクリエーション



★作品★

🕒 風鈴を制作しています。しばらくテイサービスで飾り7月下旬に持ち帰りますので飾って頂けたらと思います。



🌸 8月へ向けて花火の壁画制作中

出来上がりが楽しみです！

🚶 散歩





やほほ!
 中日新聞さんの
 取材が来ました!!

R5.7月号
第2デイサービス
 招福便



ボランティアさんも来て下さり
 活気溢れてます

昼食
おやつ



ショートたより



にらせんべい作り
感染対策のもと皆さんに1
から作っていただきました。
少し焦がしてしまったところ
もありましたが、美味しく出
来上がりました。

菖蒲湯



あじさい咲きました



父の日
おめでとうございます

Happy
Father's Day

居宅介護支援事業所便り

・熱中症 具体的予防対策紹介・

日本列島南の方から
徐々に梅雨明け、夏本番
です！先月号で熱中症
についてお伝えしま



したが、再度意識していただきたく予
防できる事ですので声を大にしてお伝
えいたします！
外出時だけでなく室内にいたとして
も熱中症になる危険性があります。

特に高齢者の熱中症リスクが高いです。

高齢者は・・・

- ①体温調節機能低下で暑さを感じにくい
- ②体内保持している水分量が少ない
- ③のどの渇きを感じ機能低下で喉の渇きを感じにくい
- ④今までの生活様式から「夏は暑いものだ」と我慢・無理をする



そこで具体的熱中症予防策をご紹介しま

① 室内を涼しくする：

エアコン 扇風機 を使用する。
衣類調節も一つです。凍らせた
ペットボトルを室内に置く
(湿気除去・周辺室温低下が図れま
すが、水滴が落ちるのでお気を
つけください)

② こまめな水分補給や適度な塩分摂取

：約1日1・2L水分摂取目安
(例：400ccペットボトル3本・
200ccコップ6杯)
経口補水液・スポーツドリンク等体
に吸収されやすいです。

③ 外出は控えめに：

暑い最中、急な用
事でなければ日を
改めてみてはいか
がですか？

④ 熱中症対策グッズや食べ物を取り

入れる：
保冷剤を首に巻く・
冷却シートを活用す
る。塩分タブレット・
塩飴・汗拭きシート・
タオルを水で濡らして体を拭く。
水を入れた桶に足を付ける。
涼める方法はいろいろあるかと思
います。



⑤ 日頃の体調管理に気を付ける：
良く食べ・良く寝て・良く動く

*政府広報オンラインより
「熱中症警戒アラート」
も発信されます。

ここ最近では市町村でも発信していま
すので、情報ツールの一つとして活
用していきましょう。

お知らせ

●介護保険負担割合証の更新の時期に
なります
●お手続きは不要です。

介護認定を受けている方に自動で
発行。長野市より7月中旬より順次
発送となります。



介護で困りごとは
ございませんか？
私たち介護支援
専門員にお気軽に
ご相談ください。

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

グループホーム

庭に…

今年もグループホームのアジサイが
咲きました。ピンクと紫の2色



初物…

K様のご家族様よりメロンを頂きました



とても甘くて皆さんあつという
間に召し上がられていました。



グループホーム

梅の選別

今年も梅をいただき皆さんと一緒に梅の選別をしました。



Carenet

Carenet

Carenet



美味しく梅が
つかりますよ
😊

7月7日の七夕に向けて準備

七夕...

願いが叶いますように!



Carenet

Carenet

Carenet

グループ



笹につるす飾りも作っています。



皆さん真剣に願い事を考えています!

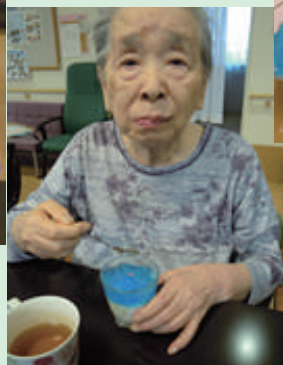


グループ

Carenet

Carenet

中にフルーツが入っております😊
とても美味しかったです



そして、おやつには七夕ゼリー

グループホーム

バイキング

本日はバイキング！
ご自分で好きなもの
好きな分だけ！！



Carenet

Carenet

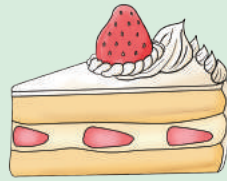
Carenet

誕生日会

今月は、T様のお誕生日です！
おめでと〜ございませす♪



素敵なお花もいただきました。



皆でお祝いしてケーキも頂きました♪



グループ

Carenet

Carenet

Carenet

長野サービスセンター

交通安全講習

6月28日 終業後、交通安全講習とコンプライアンス研修をズームを使って行いました。

交通安全講習では須坂警察署から交通課長の小林様が来訪され、第五センターからズームで講習をしてくださいました。

交通安全とはちょっと違います
が、「来年は是非ズームではなく、対面でお話したい。」というのが講習の冒頭であり、5類になって罹患者数が落ち着けば、そういう講習ができるだろうと思いました。

本題では、白バイに乗っていた経験での危険な運転・事故になりやすい運転や状況などを具体例と共にご教授いただきました。



Carenet

Carenet

Carenet

コンプライアンス研修

交通安全講習の後、ケアネット事業支援部の笠木からコンプライアンス研修がありました。

富士通として、ケアネットとして「コンプライアンス」について、「ハラスメント」について、「人権」について研修をして頂きました。

ハラスメントについては、昨今よくメディアなどでも話題になったりニュースになったりして耳馴染みになってきた、「LGBT」「セクハラ」「パワハラ」など、多様な社会形成の中で、私達の職場でも起こりそうな内容で、興味を持って参加できたように思いました。





栄養だより Carenet

脱水予防!



(株) ケアネット
令和 5年 7月

熱中症予防!



体内の水分量



新生児
80%



成人
60%



高齢者
50%

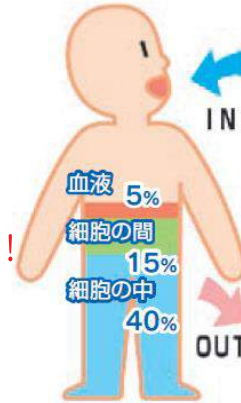
脱水に注意!



夏の夜間・朝方に
脳梗塞を発症しやすい!



人体の水分



高齢者は脱水になりやすい

- 水分を蓄える筋肉量が減るために、身体に水分を貯めにくい。
- 腎臓の働きが低下すると、身体水分が失われやすい。
- 食欲不振などで摂取する水分や塩分が不足する。
- のどの渇きを感じにくいいため脱水になりやすい。

脱水予防

- 規則正しい水分補給 1日8回
- 食事3回 おやつ2回
- 入浴時 寝る前 起床時



ORS : 経口補水液

高齢者の脱水
発汗、嘔吐、下痢の時の水分補給



ORSの作り方

- ①水・・・1L
- ②塩・・・3g
- ③砂糖・・・40g
- ①～③をかき混ぜる



梅がゆ 和のORS

**旬の食材
きゅうり**

きゅうりにはカリウムが多く含まれ、塩分を尿中に排出する作用があり、血圧を下げる効果があります。

きゅうりとツナのサラダ

1人分 163kcal 塩分 1.4g
たんぱく質 8.1g 脂質 12.3g



材料 2人分

- きゅうり・・・3本 玉ねぎ・・・30g
- ツナ・・・1缶(70g) 塩・・・小さじ1/2
- めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1/2
- 鶏がらスープ・・・小さじ1/2
- 粗びき黒コショウ・・・適宜



作り方

1. きゅうりはヘタを取り縦半分に切り、斜め薄切りにし、塩小さじ1/2でもみ、5分おく。玉ねぎは薄切りにする。
2. きゅうりの水気をよく切り、ツナ缶(汁ごと)玉ねぎ、調味料すべて入れて混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、粗びき黒コショウをふる。

熱中症予防

のどがかわいてなくても



水分補給を!

エアコン、
扇風機を
使おう



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。