

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8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69号



第一デイのご利用者様が作った風鈴



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.carenet.fujitsu.com>

「土用の丑の日」

7月30日(日)
うなぎを提供
させて頂きました。

* 皆さん美味しいと
全量摂取されました！



第1 テイサービス

🌸 6月父の日にお配りした
植木鉢の花が咲いたと
ご連絡があり、写真を
撮らせて頂きました。
可愛いひまわりでした。



今月のレクリエーション うなぎ取りゲーム



🍉 スイカ割大会：(スイカ柄のビーチボールの上に紙風船を乗せて当たると音が出るようにしました)



壁面制作完成！



もの作り



風鈴



畑作業

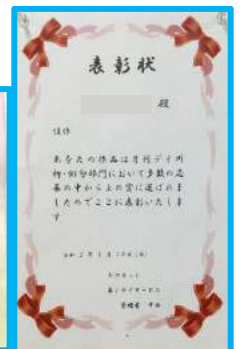


○月間テイ川柳・俳句部門にて

佳作賞に選ばれました

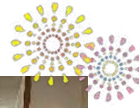


ケアネット
部屋いっぱい
春笑顔





上映会



招福便 第2デイ R5.8月号

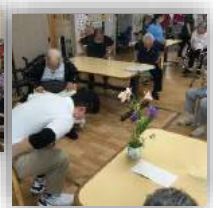
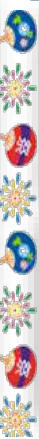
プロジェクターを使い花火大会の映像を鑑賞しました♪



裾花中学校2年生 職場体験



買い物ハピ!



元気PTとの機能訓練を楽しみに、ご来所日を指折り数えている利用者様。これからも元気パワーを振りまきます!

ボランティア



7/22に
結婚式をしました♡
タキシードの為に98kg⇒88kg
の過酷なダイエットに成功と
やればできます!!
皆さんも頑張りましょう!

職員や利用者様から
祝福の言葉が沢山寄せられ
ました♪
末永く
お幸せに...



チョコバナナで
お祭り気分を

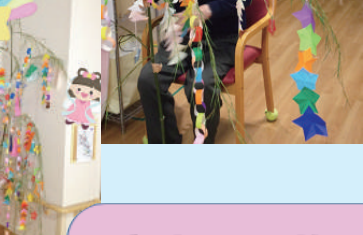
チョコ
バナナ



ショートたより



Fall is in the air
Like Autumn



Fall is in the air
Like Autumn

七夕祭
皆さんの願いが叶いますように(-人-)祈

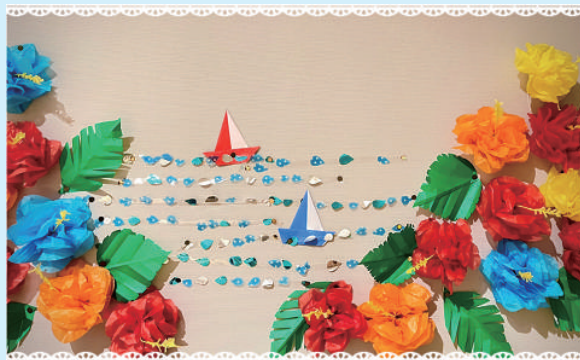
中庭にて花の苗植えをして
いただきました。
これから楽しみです♪



ショートたより



ボランティアさんによる
「日本舞踊」を鑑賞されました。



ホール内が夏仕様になり
ハイビスカス🌺が咲きました！

リハビリ通信



骨盤が起きている

膝が約 90°

両足がしっかり床につく



・良い姿勢の一例

～座位姿勢～

・1日の中で椅子に座っている時間はそれぞれ様々かと思えます。
座っている時に大切なのは、「安定さ」「快適さ」「安全さ」が注目されます。
では、理想的な座る姿勢とはどのような姿勢でしょうか。

Carenet

Carenet

Carenet



原因：
椅子が高すぎて足が床に届かない、背中の骨の変形でこうになってしまう・・・など様々。

足場やクッションで調整した一例



首が後ろに伸びている（誤嚥の危険！）

すべり座り（仙骨座り）になっており、消化不良や嘔吐、褥瘡の危険

・あまり良くない姿勢の一例

Carenet

Carenet

Carenet

理学療法士 吉原 弘幸
株式会社ケアネット ショートステイ長野
Tel 026-251-2810
お気軽にお問合せ下さい。



ご高齢になってくると良い姿勢とまったく同じ姿勢は難しくなっています。
これらは一例であり、良くない姿勢になってしまう原因は様々な要因が考えられます。
一人一人に適した姿勢の評価とそれに合った道具や椅子姿勢の調整が必要です。
お困りの方は最寄りの理学療法士にご相談くださいませ。

Carenet

Carenet

Carenet



避難訓練

グループホーム 第一デイ 避難訓練

7月27日、グループホームからの出火という設定で、第一デイ・ショートステイ
・グループホーム・事務所
合同での避難訓練を行いました。

居宅介護支援事業所便り

8月7日は「立秋」 暦の上では秋の始まりですが、今しばらく暑さが続きそうです。

今年は、夏祭りが各地で開催され賑わっています。懐かしい盆踊り、思い出しませんか？



◆引き続き熱中症予防と感染症予防を行います！

○信州は朝晩涼しい・・・と言われませんが、寝苦しい日が続いています。寝る時も空調を使用して、水分を取りましょう。

○暑さが続く
と食欲も低下気味！
体温を下げる
きゅうりやさつめん等のびじも良
くいかげでしょうか？



栄養補助食品も種類豊富です。

冷やしておくと
さわやかに召し
上げられます。



Carenet

Carenet

Carenet

◆私たちケアマネージャーも日々の体調管理と感染予防策を講じながら生活しています。

訪問では、引き続き手指消毒、マスク着用、短時間、3密回避を意識し、皆様と共にコロナ感染リスクの低減を図りながら生活のお役に立てるよう努力してまいります。



Carenet

Carenet



介護で困りごとはありませんか？
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

Carenet

グループホーム

庭の畑に...



・今年も、ナスとトマトが出来ました！



・みずみずしく、たくさんできたので皆さんで頂きます 😊

一足お先にきゅうりの収穫しました



Carenet

Carenet

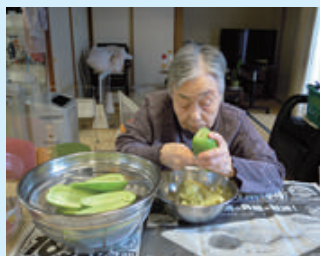
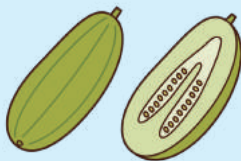
Carenet

頂きましたあ！

・ご近所の方から、白瓜を頂きました。



皆さんで種を取っていると。顔に種が飛びというハプニングが？!



それでもとても集中していただいて頂きました！



グループ



栄養だより

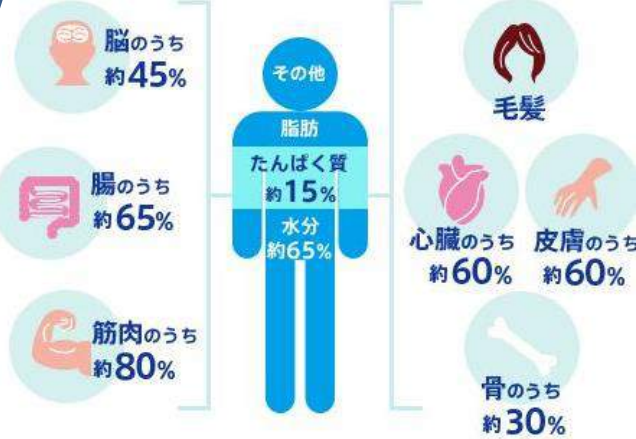


健康寿命の鍵はたんぱく質!



(株) ケアネット
令和 5年 8月

体に占めるたんぱく質の割合



*水分を除いた重量に占めるたんぱく質の割合
出典：丸善出版「数値でみる生物学」

★高齢者は消化吸収機能が低下する
より多くのたんぱく質を含む食品を食べる

たんぱく質をプラスワン!



たんぱく質の働き

- ・体をつくる主成分
- ・疲労回復
- ・免疫機能を高める
- ・精神安定
- ・筋肉をつくる
- ・血管を丈夫にする



夏野菜

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜はビタミン、ミネラルが豊富。消化吸収を助けたり、疲労回復、免疫力アップ効果があります。



旬の食材 トマト

赤い色素成分のリコピンは、強力な抗酸化作用を持つ。カリウム、ビタミンCが豊富



熱中症予防



トマトとゴーヤの卵炒め

1人分 188kcal 塩分 2.2g
たんぱく質 8.3g 脂質 11.2g
ビタミンC 61mg



材料 2人分

- トマト…2ケ (300g)
- ゴーヤ…1/2本 (100g)
- 卵…2ケ
- 油…大さじ1
- a [オイスターソース…大さじ 1・1/2
- しょうゆ・酒…各小さじ 1
- こしょう…少々

作り方

1. トマトはヘタを取り、8等分のくし形に切る。ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、5mm厚さに切る。卵は割りほぐす。
2. フライパンに油半分を中火で熱し、とき卵を流し入れ、半熟状になったら、さっと混ぜてとりだす。残りの油を足してゴーヤを加え、2分程炒める。
3. トマトを加えてさっと炒め、aを加える。2の卵を戻し入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

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-carennet.com
食事相談などお気軽に
連絡ください。