

認知症を知ってみんなで支えよう

久辺の里でも、19名の職員が
認知症サポーターとして頑張っています。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で見守るサポーターを養成するための講座です。子どもから大人まで幅広い世代を対象に、希望者が5人程度いれば開講できます。約90分の講義終了後、サポーターの証として修了証(カード)をお渡しします。あなたも認知症サポーターになりませんか?

講座の主な内容

- 認知症サポーターの役割について
- 認知症の種類や症状、対応方法など

受講者からの声

- 若い人も認知症になることを初めて知りました(小学5年生)
- 認知症の祖母への接し方を改めて考えさせられました(大学生)
- 介護している母の行動にどう対応していいか分からなかったのですが、接するときのヒントをもらえました(介護家族)



子ども向け講座の開催風景

講座のお申し込み 名護市地域包括支援センター ☎43-0022
お申し込みの際は「認知症サポーター養成講座について」とお伝えください。

認知症は、病気によって引き起こされる症状のことで、認知機能の低下により社会生活や日常生活に支障を来した状態のことです。

認知症=アルツハイマーだと思われがちですが、アルツハイマーは認知症の原因疾患の一つで、認知症を引き起こす原因のうち、もっとも割合の多い疾患です。認知症について知ってもらうため、毎年9月は「世界アルツハイマー月間」に制定され、全国で認知症への理解を呼びかける活動が行われています。

久辺の里 便り

第15回
令和4年10月

朝夕の風が心地よく、秋の気配を感じる過ごしやすい季節になってきましたが、皆さま体調はお変わりなくお過ごしでしょうか。コロナ感染も少しずつ落ち着き、ご家族様のご面会も可能となっておりますので、体調に気をつけながら久辺の里に足を運んで下さればと思います。

さて9月は施設内でもささやかですが、ご長寿をお祝いして敬老会を開催させて頂きました。職員の余興や三味線にカラオケと大笑いして元気な笑顔を沢山見せてくれました。

来年こそはご家族様や地域の皆様をお迎えして盛大に開催したいと職員一同願っておりますので皆様も心待ちにしていってください。

久辺の里
施設長 与那国 かおり

今月のメニュー ~厨房だよ!~

<p>ハロウィンとは、毎年10月31日に行われている西洋のお祭りです。その起源は、秋の収穫のお祝いと、悪霊を追い出す意味があり、悪霊に人間だと気づかれないようにする為に、魔女や魔物に仮装をするようになったといわれています。</p> <p>10月31日(月)に ハロウィンおやつを実施します かぼちゃケーキ</p>						
朝	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)
朝	ご飯 さば野菜炒め なめこのすまし汁 だい味噌 加工乳	ロールパン フルーティッシュ プレーンオムレツ アロヨウのツナダブル 加工乳	ご飯 えのきと白菜の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 こはんソースたまご風味 加工乳	もずく雑炊 生揚げ煮 白菜のおかか和え 加工乳	ご飯 アスパラソー えのきと白菜の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳
昼	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜とちくわのポン酢和え はんぺんの味噌汁	あわご飯 魚の天ぷらあんかけ カリフラワーソテー ごぼうと人参の味噌汁	ご飯 きのこカレー 大根とハムのマリネ 野菜スープ	麦ご飯 酢豚 しゃぶしゃぶ和え キャベツの中華スープ	ご飯 なす味噌炒め さきみ梅サダ チンゲン菜と冬瓜の味噌汁	ご飯 鶏チャーシュー 添)ポイルブロック オクラの卵とし 里芋の味噌汁
夜	◎りんごプリン	◎ウムニー	◎梨・柿	◎やわらかピザトースト	◎やわらかプリン	◎水ようかん
朝	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)
朝	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれんそうの味噌汁 だい味噌 加工乳	食パン マールド ジャ クチャップ ソー 大根のコンソメスープ 加工乳	ご飯 蒸し魚菜味ソースかけ 煮豆 もやしと油揚げの味噌汁	ご飯 高野豆腐の卵とし キャベツの和え物 そうめん汁	ご飯 揚げ魚レモンソースがらめ 添)パイアの和え物 白菜のクリーム煮 えのきの味噌汁
昼	ご飯 鶏チャーシュー なめ首和え あさりの味噌汁	あわご飯 鶏のごま照り焼き ピーマン炒め わかめの味噌汁	ご飯 かに玉 添)昆布の和え物 チキナー炒め 冬瓜となめこの味噌汁	★チョコバナナ	★キウイフルーツ・みかん缶	★ブルーベリー蒸しケーキ
夜	◎パイナップル	◎バナナヨーグルトムース	◎黒ごまマフィン	◎チョコバナナ	◎キウイフルーツ・みかん缶	◎ブルーベリー蒸しケーキ
朝	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)
朝	ご飯 チャンプルー なめこの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 キャベツとツナ のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 豆と貝割大根の味噌汁 だい味噌 加工乳	ご飯 いちごジャム きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	10月10日(月)	10月11日(火)
朝	ご飯 レタスの卵炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 こはんソースたまご風味 加工乳	ご飯 ハンタマシュー がんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 こはんソースたまご風味 加工乳	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 こはんソースたまご風味 加工乳	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 こはんソースたまご風味 加工乳
昼	ご飯 赤魚の味噌つけ焼き 添)春菊の和え物 じゃこピーマン炒め 大根の味噌汁	あわご飯 豚肉のピカタ オイスターソース炒め 里芋の味噌汁	麦ご飯 鶏肉BBQソース 添)粉ふき芋 にらツナ和え パクチョウの味噌汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁
夜	◎チョコバナナ	◎キウイフルーツ・みかん缶	◎ブルーベリー蒸しケーキ	◎黒糖ゼリー	◎チョコバナナ	◎キウイフルーツ・みかん缶
朝	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)	10月24日(月)
朝	ご飯 焼き魚梅肉ソースかけ 添)焼き長芋 かかあの中風旨煮(エビ無し) 冬瓜の味噌汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁	ご飯 牛肉のトマト煮 おくら和え物 里芋としめじの味噌汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁
昼	ご飯 焼き魚梅肉ソースかけ 添)焼き長芋 かかあの中風旨煮(エビ無し) 冬瓜の味噌汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁	ご飯 牛肉のトマト煮 おくら和え物 里芋としめじの味噌汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁	ご飯 鶏肉のマルド 焼 おから炒り煮 アーサのすまし汁
夜	◎チョコバナナ	◎キウイフルーツ・みかん缶	◎ブルーベリー蒸しケーキ	◎黒糖ゼリー	◎チョコバナナ	◎キウイフルーツ・みかん缶

前回の続き おいしく食べるためにも必要なお口の健康

◎お口の機能も衰える?! ◎オーラルフレイルを防ごう!

～オーラルフレイルに気を付けよう～

美味しく好きなものを食べるためにもお口の機能維持は大切です。「噛む力が衰える」「飲み込みの力が衰える」「お口のケアを怠る」などによりお口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。右の図のように、噛めないことで軟らかい食べ物ばかりを選ぶようになると、さらに噛む力が衰えるという悪循環に陥ります。

美味しく食べたり、楽しく話したりするために、必要な口腔機能を高めましょう!簡単にできるお口の体操を日々の習慣にしましょう。

挑戦してみよう! 舌や頬の体操

・口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。

・舌を出して上下に動かす。

・舌の先で、くちびるの端に触れるように左右に動かす。

・口を閉じて頬を膨らましたり、すぼめたりする。

職員紹介(介護福祉士実務者研修受講の様子)

利用者の皆様に質の高い介護サービス提供するため、皆さん真剣に受講しています。

デイサービス



いつまでも
げんきで
いてね

敬老会に利用者の皆様に写真入りの
【感謝の言葉】を贈呈させていただきました。😊

祝ご長寿



かじまやーのお祝いをデイサービ
スのご利用者様と一緒に祝い
しました😊

特養



敬老会で合同誕生会を開
催しました🌻

合同誕生会の様子です。皆さんと
ても楽しそうで、プレゼントをもら
い嬉しそうです😊



かじまやーのお祝いをユニットの皆
様と一緒に祝いしました😊



天気が悪いときは施設内をお散
歩します😊



敬老会の余興をご利用者様にも
お手伝いして頂きました😊



敬老会は職員の余興もあり皆さ
ん楽しく過ごされました🌻



十五夜の月御願
毎月15日(旧暦)に開催し、毎月
開催のついでに、お祝いし、お
楽しみをさせていただきます。お
楽しみをさせていただきます。お
楽しみをさせていただきます。