

「いきいき百歳体操」開催場所

久志支所管内

場所	曜日	時間	場所	曜日	時間
豊原公民館	月曜日	10:00~	瀬嵩公民館	金曜日	14:00~
	木曜日	14:00~	大浦公民館	月曜日	14:00~
三原公民館	金曜日	13:30~	嘉陽公民館	月曜日	

本庁管内

2021.1月現在

場所	曜日	時間	場所	曜日	時間
為又公民館	月曜日	10:00~	大東公民館	月曜日	13:20~
	金曜日	13:15~		木曜日	13:20~
大南公民館	月曜日	10:00~	世富慶公民館	水曜日	14:00~
大西公民館	水曜日	10:00~	数久田公民館	月曜日	14:00~
大北公民館	金曜日	10:00~	幸喜公民館	月/木	14:30~
大中公民館	木曜日	10:00~	東江公民館	火/金	10:00~
宮里公民館	金曜日	10:00~		火曜日はあけみお体操	

まだまだ元気でいたい！でも「何もしない」では体力はつきません。

「いきいき百歳体操」は、百歳になっても自分の足で歩けることを目標とした体操です。DVDを見ながら行うので、どなたでも何歳からでも大丈夫です。歩いて行ける集いの場で体操することで、ご近所同士の声掛けから仲良くなったり、支えあい生まれ自然と見守りができます。

※新型コロナウィルス感染症拡大予防のため休止している場合もあります。開催の有無や時間等、詳細は各公民館でご確認ください。

久辺の里 便り

第15回 令和4年 11月

朝夕の風が冷たく感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ感染が少し治まった10月は、お便りの写真でもわかるよう沢山のご家族が面会に訪れてくれました。ぽかぽか陽気の中お散歩したり、お孫さんと交換日記を交わしたりと沢山の笑い声と笑顔に溢れたとても穏やかで素敵な時間が流れていました。

引き続きご家族や地域の方々との交流を深めていきたいのですが、また少しずつ感染が増えている様子ですね、どうぞ皆様体調には十分に気を付けて過ごされてください。

さて、この度、特養に入居されている皆様の居室や共同室をより家庭的で落ち着く環境に整えていきたいと考えております。つきましては、ご入居者様ご自宅にいらした時に愛用されていた筆筒や椅子、またご自宅で不用になっているソファや棚等、捨てるには勿体ない又は処分したいけど手間が大変という方がいましたら、是非久辺の里にご相談ください。物にもよりますが、なるべく引き受けたいと思いますので宜しくお願いたします(笑)

久辺の里 施設長 与那国 かおり



※イメージ図です

入居されているご利用者様のご家族よりクリスマスツリーを頂きました🎄



11月の行事予定

- あい中央保育園 エイサー、慰問
- 誕生日会（特養・デイサービス）
- 行事食等

今月のメニュー ~厨房だよ！~

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)	
朝	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 鮎と貝割大根の味噌汁 ごはん/たまご風味 加工乳	たまご雑炊 はんぺん煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 ほうれんそうソテー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 キャベツとコーラの卵とし ゆじどう汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 卵とし ゆじどう汁 たい味噌 加工乳	食パン ブルーベリージャム きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	
昼	高菜チャーハン ちくわのステーキ 焼き たけのこの中華スープ	ご飯 ポークカレー さつまいもコロコロサラダ 豆と野菜のスープ	ご飯 白身魚フライ(卵/ソース)かけ 枝豆サラダ チキンスープ	あわご飯 豚肉のみぞれ煮 春雨さんびら じゃがいもの味噌汁	ご飯 いり鶏 揚げ出し豆腐のこあん 春菊の味噌汁	ご飯 海鮮炒め 肉団子の甘酢煮 ごぼうと長ネギの味噌汁	ご飯 鶏チキンプライス (添)ポイルブロックリー オクラの卵とし 里芋の味噌汁	
おやつ	◎かぼちゃプリン	★栗ケーキ	★オレンジ・パイン缶	★ワッフル・フルーツ	◎コーヒーゼリー	★さつまいも天ぷら	★紅茶ケーキ	
夕	ご飯 魚の揚げ煮 大根菜炒め キャベツの味噌汁	ご飯 おでん いんげんのごま和え(肉) もすくの味噌汁	麦ご飯 チンジャオロース ナムル カニカマとほうれんそうスープ	ご飯 焼き鳥風炒め 昆布の酢の物 茄子と玉ねぎの味噌汁	あわご飯 魚のニル (添)カリフラワーソテー ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏のステーキ 焼き きのこポテト炒め キャベツのコンソメスープ	あわご飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 あさりの味噌汁	
朝	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	
朝	ご飯 目玉焼き 減塩しょうゆバック ほうれん草の味噌汁 梅びしお	ご飯 ポーク野菜炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 ごはん/たまご風味 加工乳	フーチバー・ジュシー ねぎたま焼 小松菜のごま和え 加工乳	ご飯 小松菜のソテー 絹ごし豆腐と貝割れのみそ汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 人参ともやし炒め ゆじどう汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 菜の花炒め わかめときざみ揚げの味噌汁 たい味噌 加工乳	あんパン ミート・財チャップ 煮 いんげんのコンソメスープ 加工乳	
昼	あわご飯 筑前煮 南瓜のそぼろあんかけ 長ネギの味噌汁	あわご飯 さんまの蒲焼き 切干大根のごま和え けんちん汁	ご飯 ポークチャップ炒め おくらと長芋のおかか和え 春菊の味噌汁	ご飯 魚のピザ焼き ひじきサラダ クラムチャウダー	ご飯 肉野菜炒め きゅうりサラダ 鶏汁	ご飯 蒸し魚薬味ソースかけ 煮豆 もやしと油揚げの味噌汁	ご飯 鶏味噌つけ焼き (添)ほうれん草のわさび和え きのこのステーキ炒め 里芋の味噌汁	
おやつ	◎マンゴープリン	★バナナ・黄桃缶	★フレンチトースト	◎ぶどうゼリー	★りんごケーキ	◎黒ごまプリン	★さつまいもケーキ	
夕	ご飯 ハバーグ 和風ソース ハワイヤサラダ 野菜クリームスープ	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め しゅうまい チンゲン菜とちくわのすまし汁	あわご飯 ぎせい豆腐あんかけ (添)チンゲン菜の和え物 中華炒め(エビ入り) ごぼうと厚揚げの味噌汁	ご飯 牛肉コロッケ ハワイヤ炒め 白菜の味噌汁	ご飯 牛丼(別盛り) 切干大根とひじきのサラダ あさりの味噌汁	あわご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 小松菜とシラスのお浸し 豆腐と春菊のみそ汁	
朝	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	<div data-bbox="676 1627 1454 1995" data-label="Complex-Block"> <p>献立紹介 さんまの蒲焼き 11/22(火) 昼食実施</p> <p>さんまは漢字で「秋の刀の魚(秋刀魚)」と書きます。その名のとおり細長く、そりのある日本刀のような形をしていて、下あごが上あごより長く、小さい歯が上下に1列はえています。</p> <p>脂分や水分は、季節によって変わりますが、秋の北海道から南下し始める頃のものが、最も脂が多くて一番おいしく、秋の味覚を代表する魚です。</p> <p>さんまの蒲焼きは、片栗粉をつけたさんまを油で揚げ、たれを絡めて作ります。秋の味覚のさんまを味わって下さい。</p> </div>				
朝	ご飯 白菜のソテー じゃがいもと長ネギの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 ほうれん草ソテー 紅が わかめと豆腐の味噌汁 ごはん/たまご風味 加工乳	鮎たまご雑炊 かに入りつみれ煮 白菜の磯部和え 加工乳					
昼	ご飯 魚の黄金焼き (添)もやしソテー 切干大根の煮物 ハワイヤの味噌汁	カレーピラフ ポテトフライ 冬瓜の豆乳スープ	あわご飯 回鍋肉 ハンサンスー 中華コンソメスープ					
おやつ	★梅酒ポンチ	★ブルーベリー蒸しケーキ	★牛乳かん					
夕	ご飯 もすくそぼろ炒め 白和え 冬瓜のすまし汁	あわご飯 魚の袖焼焼き (添)いんげんのごま炒め 大根の梅肉和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	あわご飯 ほきのねぎ味噌焼き 大根ツナ和え 冬瓜と人参の味噌汁					

デイサービス お誕生日 おめでとう

毎月、体重測定を行い、さまざまな疾患や状態変化のサインを見逃さないようにしています。

10月生まれの誕生日を、デイサービス利用者みなでお祝いしました😊



ハロウィーンに向けて皆様仮装の予行練習をしています😊ちょっとドリフが多めですが笑



特養



ご家族の皆様面会できてとても楽しそうで嬉しそうです😊

お誕生会をユニットの皆様と一緒に祝いました😊



いっまでもげんきでいてね



施設内で歩行練習して過ごしました😊