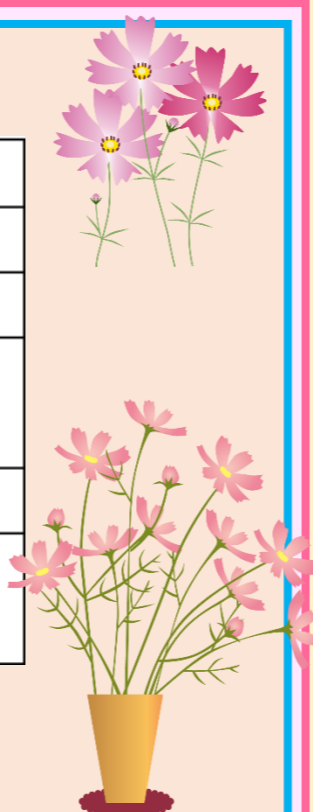


歩くこと(ウォーキング)は万能薬!

予防や改善が期待できる病気	1日あたりの歩数	早歩き的时间
寝たきり	2000歩	0分
うつ病	4000歩	5分
認知症、心疾患(心筋梗塞、狭心症) 脳卒中(脳梗塞、脳出血)	5000歩	7分30秒
動脈硬化、がん、骨粗しょう症	7000歩	15分
高血圧、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上)	8000歩	20分

参考文献: 東京都健康長寿医療センター研究所・中之条研究より「歩数と病気予防の関係」
※あくまでも目安です。効果を保証するものではありません
1000歩で約10分です

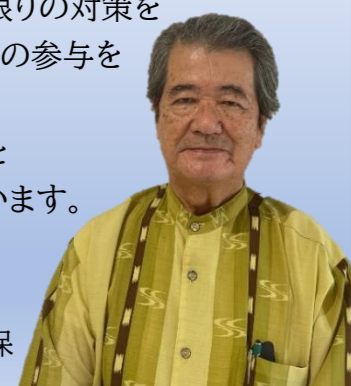


久辺の里 便り

第14回
令和4年9月号

久辺の里

「おはようございます!」デイご利用者様の朝の元気な声で始まり、満面の笑顔と三味線と小太鼓、情緒あふれる優しい歌声。介護職員に付き添われ制限下でのご家族の皆様との面会の様子。等々を思い浮かべながら書き綴っています。コロナウィルス禍の県内事情は依然として厳しい状況にありますが、ご利用者様の安心・安全確保に可能な限りの対策を講じ、施設長以下スタッフ一同全力を傾注し対応しておりますのでご安心ください。縁あってこの度、久辺の里の参与を拝命致しました。微力ながらしっかりと努めてまいりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。さて、今年も9月19日「敬老の日」がやってきました。私たちは久辺の里にあって、ご利用者様の真に長寿を喜び合い充実した生活が送れますように、其々の立場から知恵と力を出し合い全力で務めてまいりたいと思います。どうか今後ともご家族の皆様や地域の皆様方の叱咤激励を賜りますようお願い申し上げます。



参与 徳本 哲保

今月のメニュー ~厨房だよ!~

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)
朝	ご飯 さば野菜炒め なめこのすまし汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 鮭と貝割大根の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 たい味噌 加工乳	チョコパン プレーンオムレツ アップルのココナッ 加工乳
昼	麦ご飯 揚げ豆腐のハンソース 大根の梅肉和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ご飯 かれいの煮付け 大根ナムル レタスの味噌汁	ご飯 牛肉ときのこのソテー マカロニサラダ 茄子ときざみ揚げの味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (添)人参グラッセとブロッコリー 貝柱と枝豆の白和え ほうれんそうのすまし汁
おやつ	★りんご・ぶどう缶	◎バイヨーグルトムース	★サターアングァー 【トーカチーおやつ】	★ココナッツミルク
夕	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜とちくわのボン酢和え はんぺんの味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 春雨サラダ チンゲン菜とちくわのすまし汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	ご飯 なす味噌炒め ささみ梅サラダ チンゲン菜と冬瓜の味噌汁
朝	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)
朝	ご飯 アスパラソテー えのきと白菜の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 ごはんソースたまご風味 わかめの味噌汁 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 キャベツのソテー ほうれんそうの味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳
昼	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 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	ご飯 魚の西京焼き さつまいもと豚肉の甘辛煮 冬瓜とごぼうの味噌汁	ご飯 かぼちゃのチーズ焼き ひじきサラダ ミネストローネ
おやつ	★キウイフルーツ・みかん缶	★ワッフル・フルーツ	◎コーヒゼリー	★さつまいもケーキ
夕	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	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	麦ご飯 酢豚 もやし大葉和え キャベツの中華スープ	ご飯 焼き肉炒め キムチ和え もやしと竹輪の味噌汁
朝	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)
朝	ご飯 チャンプルー なめこの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 キャベツとコーラの卵とじ 冬瓜の味噌汁 ごはんソースたまご風味 加工乳	ハンダマジュース がんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 ポーク玉子 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 ナーベランプシー 大根の和え物 もずくと肉団子スープ	ご飯 キーマカレー 大根とハムのマリネ 豆と野菜のスープ	ご飯 筑前煮 南瓜のそぼろあんかけ 長ネギの味噌汁	ご飯 えびグラタン アスパラサラダ 小松菜スープ
おやつ	★黄桃ケーキ	★オレンジ・ハイン缶	◎チョコプリン	★梅酒ポンチ
夕	ご飯 かに玉 (添)昆布の和え物 子キナー炒め 冬瓜となめこの味噌汁	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	あわご飯 鶏のごま照り焼き ピーマン炒め 野菜汁
朝	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	
朝	ご飯 ほうれんそうソテー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 たい味噌 加工乳	クリームパン きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 春雨サラダ チンゲン菜とちくわのすまし汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	麦ご飯 ほきこのねぎ味噌焼き 大根ツナ和え 冬瓜と人参の味噌汁	
おやつ	★りんごケーキ	◎ふちゃぎもち風ムース 【十五夜おやつ】	★りんごケーキ	
夕	ご飯 焼き肉炒め キムチ和え もやしと竹輪の味噌汁	ご飯 さばの和風マリネ ポテトとわかめのしょうが炒め なすの味噌汁	麦ご飯 親子煮 きんぴらごぼう わかめの味噌汁	
朝	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)
朝	敬老の日 敬老の日お祝い献立を実施します			
昼	ご飯 さば野菜炒め なめこのすまし汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 鮭と貝割大根の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 たい味噌 加工乳	チョコパン プレーンオムレツ アップルのココナッ 加工乳
おやつ	★りんご・ぶどう缶	◎バイヨーグルトムース	★サターアングァー 【トーカチーおやつ】	★ココナッツミルク
夕	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜とちくわのボン酢和え はんぺんの味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 春雨サラダ チンゲン菜とちくわのすまし汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	ご飯 なす味噌炒め ささみ梅サラダ チンゲン菜と冬瓜の味噌汁
朝	9月23日(金)	9月24日(土)	9月25日(日)	
朝	ご飯 ほうれんそうソテー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 たい味噌 加工乳	クリームパン きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 春雨サラダ チンゲン菜とちくわのすまし汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	麦ご飯 ほきこのねぎ味噌焼き 大根ツナ和え 冬瓜と人参の味噌汁	
おやつ	★りんごケーキ	◎ふちゃぎもち風ムース 【十五夜おやつ】	★りんごケーキ	
夕	ご飯 焼き肉炒め キムチ和え もやしと竹輪の味噌汁	ご飯 さばの和風マリネ ポテトとわかめのしょうが炒め なすの味噌汁	麦ご飯 親子煮 きんぴらごぼう わかめの味噌汁	
朝	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)
朝	ご飯 チャンプルー なめこの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 キャベツとコーラの卵とじ 冬瓜の味噌汁 ごはんソースたまご風味 加工乳	ハンダマジュース がんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 ポーク玉子 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 ナーベランプシー 大根の和え物 もずくと肉団子スープ	ご飯 キーマカレー 大根とハムのマリネ 豆と野菜のスープ	ご飯 筑前煮 南瓜のそぼろあんかけ 長ネギの味噌汁	ご飯 えびグラタン アスパラサラダ 小松菜スープ
おやつ	★黄桃ケーキ	★オレンジ・ハイン缶	◎チョコプリン	★梅酒ポンチ
夕	ご飯 かに玉 (添)昆布の和え物 子キナー炒め 冬瓜となめこの味噌汁	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	あわご飯 鶏のごま照り焼き ピーマン炒め 野菜汁
朝	9月30日(金)	10月1日(土)	10月2日(日)	
朝	ご飯 ほうれんそうソテー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 たい味噌 加工乳	クリームパン きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 春雨サラダ チンゲン菜とちくわのすまし汁	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	麦ご飯 ほきこのねぎ味噌焼き 大根ツナ和え 冬瓜と人参の味噌汁	
おやつ	★りんごケーキ	◎ふちゃぎもち風ムース 【十五夜おやつ】	★りんごケーキ	
夕	ご飯 焼き肉炒め キムチ和え もやしと竹輪の味噌汁	ご飯 さばの和風マリネ ポテトとわかめのしょうが炒め なすの味噌汁	麦ご飯 親子煮 きんぴらごぼう わかめの味噌汁	

前回の続き

☆食生活(栄養)☆
◎フレイルの改善、予防ができる
食事のポイント!
中年期は食べ過ぎに気をつけてメ
タボを防ぐことが食事の基本でした
が、高齢期はしっかり食べて「瘦
せ」に気をつける食生活に変えてい
きましょう。主食、主菜、副菜、汁
物が揃った献立は、食べる食品の数
が増え、自然と栄養バランスが整い
ます。

◎毎日、10の食品群を食べよう心がけましょう。

フレイル予防のために、65歳以上では少なくとも体重1kg当たり1.0g以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています(体重50kgの人の場合は、1日に50g以上)。たんぱく質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。

たんぱく質を多く含むもの
それぞれ片手にのる程度です。
1日に必要なたんぱく質の目安

牛乳 200ml

職員紹介



出身: 辺野古
配属: 特養



出身: 香川
配属: 特養



出身: 今帰仁
配属: 厨房

デイサービス

お誕生日 おめでとう!!



8月生
知花真吉さん



8月生
大城千代さん



7月生 笠間さとし
7月生 山本安栄
7月生 島袋輝子
7月生 知花真吉
8月生 大城千代

特養



職員に髪を切ってもらいさっぱり綺麗になりました😊



皆さん美味しく食事をいただいています🌻



色を塗った貝殻は、貼りえにして一つの作品にするそうです。大作の予感がしますね😊

皆さん、それぞれ自分の好きな色を選んで貝殻に色をぬりました😊



機能訓練指導員の儀間さんとリハビリして過ごしました👤



アメリカにいる娘さんから、プレゼントでワンピースもらい嬉しそうです😊



お誕生日と一緒に「夏祭り」を開催してお祝いしました😊



お祝いとして職員がかぎやで風?を披露してくれました😊



かじまーのお祝いをユニットの皆様と一緒に祝いました😊



みんなピースしておいたら笑顔でしてくれました