

金城トミさん106歳 みんなの人気者

元気の秘訣「ケーキ食べ放題」



那覇市出身で、数カ月前に長女が暮らす名護市に引っ越すまで、地元的首里で子や孫の協力を得ながら1人暮らししてきたという。デイサービスでのリハビリの効果で家でも手すりを使って自分で歩く。ラーメンや甘い物が大好きで「ジミーのケーキバイキングが好き」と元気の秘訣を明かす。トミさんは「日曜日も学校（デイサービス）をまちかんでい〜しているさ〜」と元気に語った。

一部「琉球新報」記事抜粋



久辺の里 便り

第16回
令和4年



今年も漏れなく年の瀬がやってきましたね。毎年この時期になると時の早さを感じます。10月より、沢山のご家族様が施設を訪れて下さり入居されている皆様の笑顔が増え、職員共々嬉しく感じておりましたが、第8波が着々と近づいてる様子で皆様も体調には十分にお気をつけて過ごされてください。さて、毎朝、新聞の市町村の話題や投稿等の記事を楽しみにしている私ですが、この度、久辺の里のデイサービスに通われている利用者様が106歳のお誕生日を迎えられ、新聞に掲載されました。元気の秘訣は「ケーキ食べ放題」と毎日愛らしい笑顔を振りまいてくださいます。他の利用者や職員とお誕生日おめでとうございます！の声に「皆様のおかげです！」と素敵なお言葉を頂きました。日々、利用して下さる大先輩達に生き方の大切さを教えて頂いている毎日です。少し早いのですが、皆様体調に気を付けて、良いお年をお迎えください。

施設長 与那国 かおり

今月のメニュー

～厨房だよ！～



	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)	
朝	ご飯 キャベツのソテー ほうれんそうの味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 アスパラソテー えのきと白菜の味噌汁 ごはんライスたまご風味 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 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 レタスの卵炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 たい味噌 加工乳	メロンパン グチャップソテー 大根のコンソメスープ 加工乳	
昼	焼うどん ちくわの磯部揚げ 冬瓜スープ	ご飯 ますの味噌バター焼き 小松菜の卵とじ 大根となめこの味噌汁	あわご飯 揚げ豆腐のバインソース 大根の梅肉和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ご飯 レバにら炒め 胡瓜と大根の和え物 ごぼうの味噌汁	あわご飯 さばの竜田揚げ はんぺんとわかめの味噌和え 白菜と白ネギの味噌汁	ご飯 貝柱の炒め物 春巻き 里芋の味噌汁	ご飯 鶏肉のバジルソース焼き 大根サラダ 椎茸といんげんのスープ	
デザート	★マーマレードケーキ	★やわらかピザトースト	◎水ようかん	◎いちごジャムミルクプリン	★りんご・ぶどう缶	◎やわらかプリン	★レモンケーキ	
夕	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	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 赤魚の味噌つけ焼き (添)春巻の和え物 じゃこピーマン炒め 大根の味噌汁	あわご飯 鶏肉BBQソース (添)粉ふき芋 にらツナ和え パクチョイの味噌汁	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根としらすの酢の物 アーサとえのきのすまし汁 冬瓜の味噌汁	ご飯 焼き魚梅肉ソースかけ (添)焼き長芋 かりか-中華風旨煮(エビ無) 冬瓜の味噌汁	あわご飯 すき焼き ほうれん草とちくわの和え物 わかめの味噌汁	
	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)	
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 目玉焼き 減塩しょうゆパック ほうれん草の味噌汁 ごはんライスたまご風味 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 いんげんのソテー 麸と貝割大根の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 ほうれんそうりー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 キャベツとコーラの卵とじ 冬瓜の味噌汁 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	ご飯 マカロニグラタン 人参ごま和え 山東菜のコンソメスープ	ご飯 肉じゃが 白菜しそ和え アーサの味噌汁	ご飯 バターチキンカレー ごぼうサラダ 野菜スープ	あわご飯 魚の揚げ煮 大根葉炒め キャベツの味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ	ご飯 鶏のダブル焼き きのこポテト炒め キャベツのコンソメスープ	あわご飯 魚の塩焼 (添)カリフラワーソテー ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁	
デザート	★焼き芋	★にんじん蒸しパン	◎抹茶パバロア	★オレンジ・ハイン缶	★黒ごまマフィン	★ミニチーズドッグ	★ブルーベリー蒸しケーキ	
夕	ご飯 酢豚 もやし大葉和え キャベツの中華スープ	ご飯 さばのみそ煮 チンゲン菜炒め なすの味噌汁	ご飯 牛肉ときのこのソテー キャベツのシークワサー和え 茄子ときざみ揚げの味噌汁	ご飯 切干大根の卵焼き かぼちゃの煮物 じゃがいもの味噌汁	あわご飯 豚肉のみぞれ煮 春雨きんぴら じゃがいもの味噌汁	ご飯 肉野菜炒め かぼちゃサラダ 鶏汁	ご飯 筑前煮 南瓜のそぼろあんかけ 長ネギの味噌汁	
	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)	
朝	ご飯 卵とじ ゆじょうふ汁 梅びしお 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 ごはんライスたまご風味 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 ポテト炒め 麸と貝割大根の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 ボーク野菜炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ほうれん草スクランブル わかめと豆腐の味噌汁 たい味噌 加工乳	紅芋パン ポトボ-ルグチャップ いんげんのソテー 加工乳	
昼	あわご飯 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 豆腐の肉味噌あんかけ クワイリチー すまし汁	冬至ジュシー 魚のよもぎ天ぷら 切干大根の甘酢和え アーサのすまし汁	エビピラフ フライドチキン ポテトサラダ かぼちゃスープ	あわご飯 魚の柚庵焼き (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	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	
デザート	★バナナマフィン	★パインアガラサー	★アセロラポンチ	★かぼちゃケーキ	★クリスマスケーキ	◎黒糖ゼリー	★紅いもコロック	
夕	ご飯 ボークチャップ炒め おくらと長芋のおかか和え 春巻の味噌汁	ご飯 赤魚しそ焼き マカロニサラダ 長ネギとわかめの味噌汁	ご飯 ビーフシチュー いんげんのソテー 野菜卵スープ	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め 炒り卵 ほうれんそうの味噌汁	ご飯 豚肉の卵とじ煮 きのこのオイスターソース炒め ごぼうと人参の味噌汁	ご飯 豚肉しょうが焼き 大根としらすの酢の物 アーサとえのきのすまし汁	ご飯 いり鶏 揚げ出し豆腐きのこあん 春巻の味噌汁	

やってみよう!!

自宅DE簡単筋トシ

①スクワット(下肢筋力)

- 椅子に腰かけ、足は肩幅に開きます
- 「1.2.3.4」でゆっくりと立ち上がります
- 「5.6.7.8」とゆっくりもどします

②タオルつぶし(内もも)

- 椅子に腰かけ、バスタオルをはさみます
- 「1.2.3.4」とタオルをつぶします
- 「5.6.7.8」とゆっくりもどします

③膝の曲げ伸ばし(太ももの前)

- 椅子に腰かけ、なるべく足は閉じます
- 「1.2.3.4」とゆっくり足を伸ばします
- 「5.6.7.8」とゆっくり戻します

※立ち上がりにくい時は、机などを利用しましょう。

※「4」の時に、つま先を自分に向けるようにすると効果よく筋肉を動かせます

筋トシの注意点

- ◎呼吸は止めずに、数えながら行いましょう
- ◎反動はつけずにゆっくりと!
- ◎10回程度、1日2~3セットを目安に!
- ◎無理をし過ぎないようにしましょう

週に2~3日を目標に日常生活に取り入れましょう!!

職員紹介(介護福祉士実務者研修受講の様子)



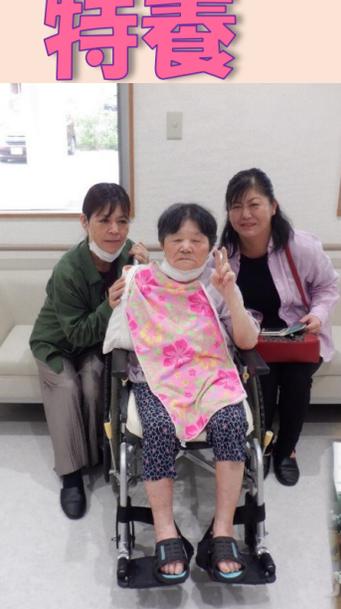
利用者の皆様に質の高い介護サービス提供するため、皆さん真剣に受講しています。

デイサービス

特養



デイサービスで行われた、ハロウィンパーティーの様子です。ご利用者様、職員共々仮装で盛り上がりました😊



沢山のご家族様でご面会に訪れて下さりご利用者様も嬉しそうです🌱



各種イベントごとに特別な献立を用意しています😊



Xmasツリーの飾りつけを利用者の皆様に手伝って頂きました😊



慰問のお礼にお菓子を貰って嬉しそうでした🌻



可愛い笑顔とお遊戯にご利用者様、職員共々癒されました😊

あい中央保育園の園児の皆さんが慰問に訪問してくれました😊