

【新型コロナウイルスに感染症流行時における高齢者の過ごし方のポイント】

☐ 起きたら窓を開け、背伸びをしよう！



朝、起きると肩が凝ったり、背中が張りを感じたりしませんか？それは、伸びの不足からきています。背伸びは、私たちにとってとても大切な調整法。窓を開け、新鮮な太陽の光を浴びることで、体内時計がリセット（調整）されます。

☐ ラジオ体操や自宅でできる体操を！



体調の確認をしながら、慣れ親しんだラジオ体操をおこなってみましょう。
ラジオ第1は毎日 午前6:30~6:40
NHK総合は月・水 午後2:55~3:00

☐ こまめな水分補給・手洗いはしっかりと！

知らないうちに水分が不足しているかも・・・。水分補給も忘れずに行いましょう。
手洗いは、帰宅後はもちろん、食事前とトイレの後もすること。手洗いを習慣づけることが大切です。



久辺の里 便り

第17回
令和5年1月



新年あけましておめでとうございます。

今年のお正月はお天気にも恵まれ暖かな年明けでしたね。昨年引き続きコロナウィルスの影響で外出や面会を控えるを得ない状況にありましたが、施設内では、入居者同士や職員とで新年の挨拶を行い、お正月の特別メニューを楽しんで頂きました。かつての沖縄では、正月に備えて年末に豚を漬す習慣があり、その新鮮な臍物を用いた中身汁は、本土の雑煮に相当するご馳走であったと言われ、現在もお正月やお祝いには欠かせない代表料理として親しまれています。語呂合わせで「喜び」を表した結び昆布も添えて、お正月の雰囲気を楽しんで頂いたかと思えます。皆様に今年も沢山の幸せが訪れますように願っております。

本年もよろしくお願い致します。

施設長 与那国かおり

今月のメニュー ~厨房だよ！~

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
朝	クリームパン ファンブルエッグ 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 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 きんぴら炒め なめこのすまし汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 ポーク玉子 えのきと白菜の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 だい味噌 加工乳	食パン フルーツ 大根のコンソメスープ 加工乳
昼	ご飯 ひじきの照り焼き （添）黒豆 紅白なます あさりの味噌汁	ご飯 赤魚そぼろ焼 もずく酢 イナムドッチ	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	ご飯 えびと豆腐の中華風煮 トマトと卵炒め 小松菜の味噌汁	あわこ飯 きんぴらあんかけ （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	あわこ飯 じゃがいもそぼろ煮 小松菜とシラスのお浸し 豆腐と春菊のみそ汁	ご飯 鶏のこま照り焼き ピーマン炒め わかめの味噌汁
夜	★栗きんとん	★抹茶まんじゅう（特番） ★ロールケーキ（短期）	◎豆花（トーフ）	◎チョコプリン	◎かぼちゃプリン	★りんご・ぶどう缶	★さつまいもケーキ
朝	あわこ飯 三枚肉煮つけ シューマイ豆腐 魚汁	ご飯 かいつみれあんかけ ぶろんき大根 そうめん汁	ご飯 なすとトマトのチーズ焼き 海藻サラダ 長ネギとじゃがいもの味噌汁	あわこ飯 魚のマース煮 キャベツと塩昆布の和え物 長ネギの味噌汁	あわこ飯 回鍋肉 ハンサンスープ 中華コーンスープ	ご飯 白身魚（ワケ） 枝豆サラダ チキンスープ	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
朝	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
朝	ご飯 アスパラソテー えのきと白菜の味噌汁 梅ひしお 加工乳	ご飯 チャンプルー なめこの味噌汁 ごはんソースたまご風味 加工乳	フーチパーシューシー ねぎたま焼 小松菜のこま和え 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 鮎と貝割大根の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 にんじん入り卵 わかめの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ほうれん草ソテー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 だい味噌 加工乳	食パン フレッシュオムレツ アスパラソテー 加工乳
昼	ご飯 肉野菜炒め かぼちゃサラダ 鶏汁	ご飯 ハゲッティオボリタン 温野菜と卵のサラダ チキンスープ	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	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 もずくそぼろ炒め キャベツの和え物 冬瓜のすまし汁	ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの和え物 そうめん汁	ご飯 魚の塩焼 マスタードソース （添）きんぴら炒め ピーマンのこま和え ポトフ
夜	★ヨーグルト和え	◎サターアランダギー	★おもち風ムース入りぜんざい 【親開志】	★オレンジ・パイナップル	◎やわらかプリン	★チョコバナナ	◎ぶどうゼリー
朝	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
朝	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	ご飯 鶏とじゃがいもの甘辛煮 大根和風サラダ 冬瓜の味噌汁	ご飯 鶏肉のマールド 焼 おから炒り煮 アサリのすまし汁	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 煮込みハンバーグ グリーンサラダ 白菜のコンソメスープ	ご飯 メンチカツ ハワイヤ炒め 白菜の味噌汁	ご飯 揚げ出し豆腐のこあん 春菊の味噌汁
朝	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)
朝	ご飯 大根とちきあげ炒め えのきと白菜の味噌汁 梅ひしお 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれん草の味噌汁 ごはんソースたまご風味 加工乳	たまご雑炊 はんぺん煮 チンゲン菜のピーナツ和え 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 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 小松菜のソテー 鮎と貝割大根のみそ汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ポーク野菜炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 だい味噌 加工乳	食パン いちご きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳
昼	ご飯 なす味噌炒め なまみ揚げ チンゲン菜と冬瓜の味噌汁	ご飯 秋ちゃんぷルー なめこの味噌汁 あさりの味噌汁	あわこ飯 豚肉のピカタ アイススターソース炒め 里芋の味噌汁	ご飯 海苔炒め 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 すき焼き ほうれん草とちくわの和え物 わかめの味噌汁	あわこ飯 すき焼き ほうれん草とちくわの和え物 わかめの味噌汁	あわこ飯 鶏肉のIQソース （添）粉ふき芋 にらツナ和え ハクチョイの味噌汁
夜	★キウイフルーツ・みかん缶	★ワッフル・フルーツ	◎コーヒーゼリー	◎杏仁豆腐	★梅酒ポンチ	★ケーキサフレ	★りんごケーキ
朝	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29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 梅ひしお	ご飯 人参ともやし炒め ゆじょう汁 ごはんソースたまご風味 加工乳	ハンタマシューシー がんも煮 ほうれん草のピーナツ和え 加工乳	ご飯 キャベツとコブの卵とじ 冬瓜の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 ポーク炒め 鮎と貝割大根の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 卵とじ ゆじょう汁 だい味噌 加工乳	食パン ミモレ ほうれん草のコンソメスープ 加工乳
昼	黒米ごはん 三枚肉煮つけ クレープイリチ イナムドッチ 【旧正月献立】	ご飯 焼き魚梅肉ソースかけ （添）焼き長芋 かぶの中華風煮（エビ無） 冬瓜の味噌汁	ご飯 クリームシチュー ほうれん草ソテー 春雨野菜スープ	みそラーメン（汁割） ほうれん草ソテー キャベツサラダ	あわこ飯 すき焼き ほうれん草とちくわの和え物 わかめの味噌汁	あわこ飯 赤魚の味噌つけ焼き すき焼き ほうれん草とちくわの和え物 わかめの味噌汁	あわこ飯 鶏肉のIQソース （添）粉ふき芋 にらツナ和え ハクチョイの味噌汁
夜	◎ワムニー	◎バッションフルーツゼリー	◎黒こまプリン	★ブレントトースト	★バナナ・黄桃缶	★サターアランダギー	★牛乳がん
朝	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)
朝	ご飯 魚のピザ焼き ひじきサラダ クラムチャウダー	チャーハン 焼きしょうが わかめスープ	ご飯 鶏チキソテー （添）ポテトコロリー オクラの卵とじ 里芋の味噌汁	ご飯 蒸し魚味噌ソースかけ （添）ポテトソテー もやしと油揚げの味噌汁	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	ご飯 鶏肉のバジルソース焼き 大根サラダ 梅干といんげんのスープ	あわこ飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 あさりの味噌汁

特別献立（クリスマス、正月用）おやつ等の紹介です😊



正月用



クリスマス用



冬至用

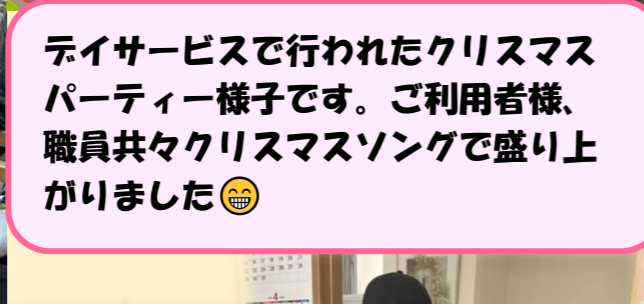
ご利用者様のご家族よりお米の差し入れを頂きました😊

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



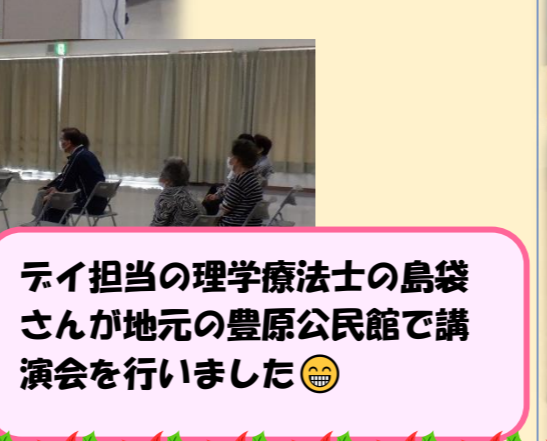
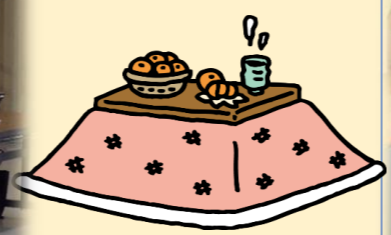
デイサービスで行われたクリスマスパーティーの様子です。ご利用者様、職員共々クリスマスソングで盛り上がりました😊



あけましておめでとうござい



迎春



デイ担当の理学療法士の鳥袋さんが地元の豊原公民館で講演会を行いました😊

特養



美容師の方がボランティアで訪問されて散髪していただきました😊

沢山のご家族様がお面会に訪れて下さりご利用者様も嬉しそうです😊



各ユニットでクリスマス会を行いました😊皆さんプレゼントを買って嬉しそうです🌟

