

【介護予防】

介護予防出前講座

介護予防に関するテーマについて専門職が、みなさんの集まる場所へ出向いて講座を行います。

“チャージンじゅう”になるような生活の工夫やアイデアがたくさん聞けます!

〈内容〉 膝痛・腰痛について、高齢期の栄養について、お口の健康、ウォーキングなど

〈募集方法〉 毎年5月頃に講座への募集を各公民館等に通知します。5名以上の団体でお申し込みください。



問い合わせ先: 名護市地域包括支援センター / TEL: 43-0022

いきいき健康長寿教室

地域をまたいで交流しながら、介護予防を学ぶ期間限定の教室で、終了後には、それぞれの地域で活動したくなるような教室です。

〈内容〉 専門職による介護予防に関するお話と筋トレ体操を行います。

〈募集方法〉 市民のひろばなどで募集を行います。

〈期間〉 3~4カ月間(週に1回)、年に3カ所で開催



問い合わせ先: 名護市地域包括支援センター / TEL: 43-0022

いつでも自分らしく
元気な暮らしを送るために

左記のような、介護予防に関する講座や地域交流教室の利用申込ができます。

名護市地域包括支援センター
にお問合せください。



久辺の里 便り

第18回

令和5年2月



この度、国や県からも高齢者施設等の入所者について、家族との面会の機会の減少により心身の健康への影響が懸念される事を踏まえ、高齢者施設等での面会の再開を図ることが重要だと示されました。

当施設においても、感染症への対応につきまして、面会の制限や、外出が出来ない等の辛い日々が続き、利用者様やご家族様には、大変辛い思いをさせてしまい申し訳ない気持ちで一杯です。

そんな中でも、今年の寒緋桜はより一層に色濃く満開に咲き、ぽかぽか陽気に気持ちも明るくなりますね。当施設においても、今月より対面での面会を再開し、少しずつ利用者様の笑顔や賑やかな声が響き、陽気に誘われてのお花見やドライブ等も出来るようになりました。面会の際には、体調確認及び周囲の感染状況の確認は引き続き必要となりますが、沢山の皆様のご来所を心よりお待ちしておりますので、今後とも体調管理へのご協力の程宜しくお願い致します。皆様のご健康を切に願っております。

施設長 与那国かおり

今月のメニュー ~厨房だより~

	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	
朝	ご飯 ほうれんそうりー 小松菜ときざみ揚げの味噌汁 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 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ッツ和え 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 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 小松菜のソテー 絹ごし豆腐と貝割れのみそ汁 たい味噌 加工乳	食パン マーロド・ツム きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	
昼	ご飯 豚ばら大根 菜の花のわさびマヨ和え はんぺんの味噌汁	ご飯 ルバー・グデミグ・マリス ハワイヤサラダ 野菜クリームスープ	ご飯 鶏とじゃがいもの甘辛煮 大根とかにまヨサラダ 冬瓜の味噌汁	ご飯 えびグラタン アスパラサラダ 小松菜スープ	ご飯 身魚万代・07-ソースかけ 枝豆サラダ チキンスープ	ご飯 豚肉ねぎ塩炒め 炒り卵 ほうれんそうの味噌汁	ご飯 ほきのバター醤油焼き ポークビーンズ 白菜となめこの味噌汁	
おやつ	★紅いもコロッケ	★チョコレートマフィン 【バレンタインおやつ】	◎りんごミルクゼリー	★オレンジ・パイン缶	★焼き芋	◎やわらかプリン	★ミニチーズドッグ	
夕	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	ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの和え物 そうめん汁	あわご飯 魚の揚げ煮 大根葉炒め キャベツの味噌汁	あわご飯 豆腐の肉味噌あんかけ クレープリチー 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 かぼちゃのチーズ焼き ひじきサラダ ミネストローネ	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ	
	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	
朝	ご飯 ポーク野菜炒め じゃがいもと長ネギの味噌汁 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 ごはんソースたまご風味	ハンダマジュージー がんも煮 ほうれん草のピーナッツ和え 加工乳	ご飯 人参ともやし炒め ゆしどうふ汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 キャベツとコヒ-の卵とじ 冬瓜の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 ポテト炒め 麩と貝割れ大根の味噌汁 たい味噌 加工乳	紅芋パン ミトポ-ルカツパ 煮 いんげんのコンソメスープ 加工乳	
昼	あわご飯 回鍋肉 ハンサンスー 中華コンソメスープ	きつねうどん かき揚げ 白菜の梅しそ和え	ご飯 いり鶏 揚げ出し豆腐きのこあん 春雨の味噌汁	あわご飯 親子煮 きんぴらごぼう 野菜汁	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 えびと豆腐の中華風煮 トマトと卵炒め 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏チキッソース (添)ポイルブロックロー オクラの卵とじ 里芋の味噌汁	
おやつ	★アセロラポンチ	★やわらかピザトースト	◎ブルーベリー蒸しケーキ	★抹茶ケーキ	★バナナ・黄桃缶	◎黒糖ゼリー	★レモンケーキ	
夕	ご飯 鶏の7分焼 きのことポテト炒め キャベツのコンソメスープ	あわご飯 魚の塩焼 (添)カリフラワーソース ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁	カレーピラフ ポテトフライ 冬瓜の豆乳スープ	あわご飯 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	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 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 もずく丼(別盛り) 白和え 冬瓜のすまし汁	

送迎車(福祉車両)が新しく1台追加されました🥰

久辺の里に新しく送迎車が一台追加されました🥰
車椅子対応のスローフになっていますが必要に応じて4人乗りにシートチェンジできます。
ご利用様を待たせることなく送迎でき、ご利用者様・職員共に大変喜んでおります。

職員紹介(成人式の様子)

大城優介さん、高江洲志穂さん
ご成人おめでとう
ございます。
梶山理事長

行事食紹介 2月3日(金) 節分

節分とは、「季節を分ける日」のことで、春・夏・秋・冬の4回あります。中でも春の節分は1年の始まりとされ、特に大切にされてきました。

節分には、「鬼は外、福は内」と言いながら豆を撒きますね。豆まきは、悪いできごとや災いをもってくるとされる鬼を追い払い、福を呼びよせます。悪い出来事の「魔」を「滅する」という言葉から「まめ」を撒くようになったとも言われています。

昼食
【大豆とひじきの炒め煮】
豆まきにちなんで大豆を使用

おやつ
【鬼のカップケーキ】
鬼の顔を描いたカップケーキ

デイサービス



デイサービス職員と歩行練習を行いました😊

天気の良い日に、デイサービスの利用者の皆様でお花見に行きました😊



ほかほか陽気の中の外出となり皆さん自然と笑顔がほころびます😊

特養



介護士の平良さんと発声練習や手足の運動をして過ごしました😊

家族の皆さんが面会に来てくれてご利用者も笑顔で嬉しそうです😊

でいごユニットで合同誕生会行いました😊