



## 健康クイズ 2

4★天然の胃腸薬と言われている野菜はどれでしょう？

う？ 1きゅうり 2キャベツ 3とまと★

5★朝、起きたらすぐに飲むと良いのはどれでしょう？

1コーヒー 2緑茶 3水

6★一日に必要な水分量はどのくらいですか？

12.5リットル 21リットル 3500ミリリットル

答えは献立の横にあります。



## 今月のメニュー ~厨房だよ！~

2023年7月 月間メニュー表

日	7月7日(金) 七夕	7月8日(土)	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)	
朝食	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の朝食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し
昼食	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の昼食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し
夕食	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し	和食の夕食 ほうれん草の味噌汁 にんじんごぼうの味噌汁 梅干し

# 久辺の里 便り

第23回  
令和5年7月号

## 久辺の里

はいさい！事務局長の島袋です。  
私は、今年3月から久辺の里に来てはや5ヶ月目になりましたが、今回で、便りへの掲載文は三回目になりますが、夏バテせずに頑張っています。今回で、便りへの掲載文は三回目になりますので、何となく気になったら読まれて下さい。(読んでもらえたら、ありがとうございます！)  
さて、7月に入り猛暑が続いてますが、そんな時に一番気をつけたいといけなのは「熱中症」です。  
現在、沖縄県内はコロナ発症状況が第9波になっていると言われ、高齢者の方は家に居る時間が長くなっています。さらに、高齢者においては体温調整機能が上手くできず本人も気づきにくい事から注意が必要です。気温が高く体温が上昇しすぎると、体内の調整機能が動かない事による「めまい、けいれん、失神、高体温」などの症状を起こします。  
予防としては、のどの渇きを感じなくても早め早めにこまめな水分補給を心がけて下さい。また、室内温度をごまめにチェックして、エアコンや扇風機をうまく利用して下さい！熱中症に気をつけ夏バテせず元気に暑い沖縄の夏を乗り越えて頑張りましょう。  
久辺の里  
事務局長 島袋 弘樹

## 健康クイズ 1

答えは献立の横にあります。

- 1★股関節の痛みには効果があるのはどれでしょう？  
①深呼吸 ②ジョギング ③貧乏ゆすり
- 2★糖尿病に良い料理は次のうちどれでしょう？  
①キムチ ②春巻き ③かぼちゃスープ
- 3★自立神経を整えるには太陽の光をどのくらい浴びれば良いでしょう？  
①2時間 ②10分 ③30分

## 答え

1. ③
2. ③
3. ③
4. ②
5. ③
6. ①

## 職員紹介



出身：名護市  
配属：事務局



出身：名護市  
配属：短期(ショート)

久辺の里の利用者皆様が笑顔になれるよう頑張ります！！

久辺の里で輝けるよう弾けちゃいま〜す！！

森山 淳子

金城 雪子





# デイサービス



一日無料体験



体験者お迎え



看護師健康チェック



リハビリ体操



昼食で一す♡



やーぐまいせず、外に出て皆で大笑いして元気にすごしましょう。



# 特養



父の日おめでとうございます♡



仲良く作業ありがとうございます。



# デイサービス ボランティア 島袋さん



七夕三味線祭り

ありがとうございました。

