

「スポーツの日」とは？

毎年秋にあった「体育の日」は、小学校で運動会が開かれたり、地域のスポーツイベントが開催されるなど、長く人々に愛されてきた祝日です。そんな体育の日が2020年より「スポーツの日」という新しい名前に変更となりました。なぜ、変更されたのか、そもそも体育の日は、1966年に国民の祝日に制定され、毎年10月10日と決められていました。

その後、週末と合わせて3連休にするため、一部の祝日を月曜日に移動させる改正祝日法が成立します。

これが、いわゆる「ハッピーマンデー法」と呼ばれる制度です。そして、このハッピーマンデー制度が導入されたことで、2000年から体育の日は毎年「10月の第2月曜日」と決められスポーツの日となったのです。



1964年の東京オリンピックは、日本で開催された初めての大会で開会式が行われたのが1964年10月10日。そこで、スポーツに親しみ、健康的な心身を培うことを目的に、東京オリンピック開会式の日付にちなんで体育の日が制定されることになったのです。

今月のメニュー ~厨房だよ~

2023年10月 月間メニュー表

10月31日(水) ハロウィンおやつを笑顔します
なげろくぐーま

曜日	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝	パンケーキ りんごジュース	パンケーキ りんごジュース	パンケーキ りんごジュース	パンケーキ りんごジュース	パンケーキ りんごジュース	パンケーキ りんごジュース	パンケーキ りんごジュース
昼	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー
夜	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー	カレーライス ポテトサラダ ブロッコリー

施設長挨拶

肌に当たる風が少しひんやりとして、何となく心穏やかになるこの季節が一番好きな私ですが、皆様は気温の変化に体調を崩さず過ごされていますか。

秋晴れの下、久辺の里では「第3回敬老会」を無事に開催することが出来ました。コロナ禍の中、なかなかご家族様や地域の方をお招きすることが出来ないうえに、今回は沢山のご家族様や地域の方々のご参加を頂き、また余興でも場を盛り上げて頂き、皆様のとびっきりの笑顔を見ることが出来ました。

「楽しかったよ〜」「また開催してね」「ありがとう」「いい敬老会だったね」と沢山の嬉しいお言葉も頂き、心よりご協力頂いた皆様に感謝しております。

まだまだ未熟な久辺の里ではありますが、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、職員の皆と共に愛される施設になれるよう精進していきますので、今後共々愛顧のほど宜しくお願い致します。

朝の時間帯にウォーキングをする効果

【脂肪燃焼】
脂肪燃焼しやすくなることが挙げられます。朝の時間帯は血糖値が下がっている為、ウォーキングによって効率良く痩せていくことが出来る。

【基礎代謝の上昇】
朝の時間帯に体温をしっかりと上昇させると、同時に基礎代謝も上昇してエネルギーを消費しやすい身体で午前中を過ごすことが出来る。

【メンタルの安定】
日光を浴びると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され活性化されます。このホルモンはメンタルを安定させる効果がある。

朝の時間帯のウォーキングのやり方


【前日は早めに寝ておく】
少なくとも6時間は睡眠時間を確保しておくことをお勧めします。

【水分と糖質を補給する】
起床したらまず、水をコップ1杯分飲んで水分を補給します。「喉が渇いていない」と感じて、起床直後は水分不足状態です。続いて、そのまま職場などへ出かける場合は朝の食事などを取る。(朝の空腹状態でウォーキングへ出かけた場合、脂肪燃焼が悪く、身体の不調を招く。


【身体をほぐす】
食事をしてしばらくしたら、ゆっくりと身体をほぐして温めます。

【30分程度のウォーキングをする】
疲労が残りにくく、長続きしやすい30分程度がお勧めですが、体力に自信がある場合は、1時間程度歩いて構いません。

職員紹介



宮里末子
出身：名護市
配属：ゆり(特養)



宇良弘幸
出身：名護市
配属：さくら(特養)

これから頑張っていきます。よろしくお願いします。

元気に笑顔で頑張りますので宜しくお願いします。

第3回久辺の里敬老会



運天理事のご家族(仲間功也様)より、敬老会の幕開けとしてかぎやで風を披露して頂きました。



辺野老人会・職員による手踊りで敬老会を盛り上げて下さいました。😊



北山の風のダイナミック琉球やマドモア・仲間様の日傘踊りと御利用者様笑顔が絶えず喜ばれています。😊



とっぴー祝いの利用者様紹介記念品贈呈喜ばれていました。😊



デイサービス敬老会風景



デイサービスでの敬老会も大いに盛り上がりました。😊