

久辺の里便り



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は皆様にご愛お世話になりました。お正月早々の能登半島地震で心穏やかではない始まりではあったかと思いますが、これから利用者様やご家族様、地域の皆様や職員と久辺の里に關係して下さっている皆様、そして被害に遭われた皆様へも沢山の幸せが届きますようにと心より願っております。

さて、久辺の里は、開所当初からわんやわんやとドタバタ劇を繰り返してきましたが(笑)、今年6月に開所4年目を迎えます。これもひとえに未熟な私達を温かく見守りご指導下さった皆様のおかげだと感謝申し上げます。自分達の育った地元で、育ててくれた地域の皆様へ恩返しをしたい、貢献したいと久辺3区出身の職員も増え、若い職員から人生をかなり経験してこられた先輩職員も含め、活気溢れる久辺の里にて、利用者様やご家族、地域の皆様の健康や沢山の笑顔を広げていけるよう精進していきますので、今年一年どうぞ宜しくお願い致します。

施設長 与那国 かおり

○お正月の由来

1月1日になると各家に年神様が来るとされています。年神様を迎えてお祝いし、より多くのご加護を得ようとしたのがお正月です。また、お正月に備えた鏡餅に年神様の魂が宿るとされていました。そして、その鏡餅を割って家族に分け与えることで、ご利益が得られると考えられたようです。この年神様の魂が宿っている鏡餅を「御年魂」と呼び、現在では魂が玉に変わり「お年玉」と呼ばれるようになったとされています。

○お正月クイズ

(1) 初夢は何日に見る夢のことを指しているのでしょうか？

- ① 12月31日の夜から1月1日に見る夢
- ② 1月1日の夜から1月2日に見る夢
- ③ 1月2日の夜から1月3日

(2) 鏡餅にミカンを乗せることに、どんな願いが込められているのでしょうか？

- ① 家内安全
- ② 子孫繁栄
- ③ 厄払い

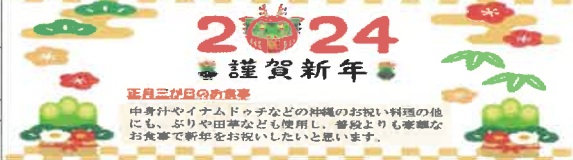
※答えは今月のメニューの下にあります！



今月のメニュー ~厨房だい~

2024年1月 月間メニュー表

期食	1月1日(日)	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)
朝	ちやく飯炊 味噌汁の味噌 加工乳	ご飯 干パンのソテー 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	食パン トレーダー 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	ご飯 ぼろんせり 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	ご飯 ぼろんせり 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	ご飯 ぼろんせり 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	食パン トレーダー 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	黒米にん 魚卵の味噌汁 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	三杯の味噌汁 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	ハンカチマッシュ 味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー
朝	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
昼	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳	味噌汁の味噌汁のりたまごのりかけ 加工乳
夜	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー	★お正月メニュー



◎高齢者にもおすすめ自宅できるトレーニング!!

①座ってできる筋トレ：立ち上がるのがおっくうな方は、座ってできる下肢の筋トレがおすすめです。座面が硬めのダイニングの椅子に脚を床につけて座ります。(ソファなどお尻が沈む椅子では筋トレ効果が低くなるので)座った状態で背中を背もたれにつけ、片方ずつ膝を伸ばし、つま先を前に出します。10秒維持し、反対側の足を上げましょう。10回ずつで1セットとし、朝晩行います。この運動では、立ち上がりに必要な大腿四頭筋の筋肉が鍛えられるのです。

②その場で足ふみ：外の気温が低く、家族が進めてもなかなか外出できない高齢者もいるでしょう。その場合は、室内で動くだけでも筋肉量の減少が防げます。例えば、その場で足踏み。転倒予防のためにダイニングの椅子に手を添え、膝を曲げて太ももを高く、片足ずつ上げます。下肢の筋力使用はウォーキングと同じ役割があるのです。足踏みの辛い場合、一日座っているよりも、ただ立っているだけでも効果はあります。これは、立位になることで足底部・母指球への刺激になるためです。足底部、脚の母指球へ刺激があると、人の脳はバランスを保とうとする力が働くのです。

③椅子につかまって行う筋トレ：ダイニングの椅子につかまって立って行うトレーニングもおすすめです。自分の前に椅子を置き、背もたれに手を添えましょう。次に、かかとを上げてつま先立ちを5秒維持します。そのご、踵を下ろすまでを1セットとし、10回行います。この運動では、歩行時に地面をけり返すときに使うふくらはぎや太ももの裏側が鍛えられます。

④立っただけのトレーニング：家族が声かけをしても外出を嫌がる、運動もなかなかしてくれない高齢者には、立っただけのトレーニングをしましょう。テレビを見るときなどに、5分でも10分でも立っただけです。このとき椅子や壁などに手を添えると安全です。人の足の裏には感覚受容器があり、母指球や踵に体重の重みという刺激があることで、脳へ「バランスをとって立たなければ」という刺激になります。ただ立つというだけでも、下肢全体の筋肉も使えるのです。



職員紹介

名前 安慶名 重人
出身：宜野座村
配属：香煎師

名前 眞榮田 雄次

出身：名護市
配属：特養(さくら)

久辺の里を頑張っています。よろしくお預けします。

クリスマス会 特養

各部署にてクリスマス会を行いました。そのときの写真です。😊



デイ

デイへ慰問に来て頂きました(久志くんの比嘉さん姉妹)演劇術にギターに歌とありがとうございました。😊



ショート



お正月

特養

お正月に福笑い(おかめ)で福を呼び、手作りおみくじでくじを引き皆さん笑顔で楽しんでいます。😊



デイ

デイの職員(男性)が巫女さんに扮して皆さんに福を与えています。😊



ご利用者様(玉城時男様)のご家族が成人の艶やかさ姿を見せに来てくれました。おめでとうございます。



ショート

