

久辺の里便り

～事務局からのお知らせ～

暖かい陽気に誘われ、桜やコスモスが満開に咲き早くも春の訪れを感じる毎日ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。世間では、インフルエンザやコロナが暴れだし体調を崩される方もまだまだ多く、気持ちや晴れない事もありますが、明けない夜はないので、健康を第一にゆっくりと身も心も休め穏やかに過ごして乗り越えていきましょう。

さて、プロ野球のキャンプが一斉に始まりましたが、皆さんの推しのチームや選手はどなたですか？野球には疎い私ですが、調べてみると沖縄出身の選手が3名もいました!!

久辺3区でも、少年野球チーム「辺野古タイガース」が頑張っていますが、いつかプロ野球で活躍できる選手が出てくる日を一緒に楽しみにしておきましょう!!

毎日に少しの楽しさや幸せを見つけて、笑顔で過ごせるよう折っております。

施設長 与那国かおり

恵方巻とは？

節分の夜に、その年の恵方に向かって黙って願いごとをしながら食べると、厄除けになる、願いごとが叶うという「太巻き」です。恵方巻という文化は、大阪のすし・りの関連業界から始まったとされています。なぜ大阪からだったのか、それは江戸時代終わりまで関西が「元日の恵方詣り」より「節分の恵方詣り」のほうが盛んであったためです。

恵方巻の由来については、「大阪商人の商売繁盛祈願」・「すしの販売促進」・「過剰生産されたりの消費対策」・「コンビニの冬の売上対策」などさまざまな説があり、一概には言えません。しかし日本人の文化の中で、「節分の縁起物」として節分と恵方巻が深く結びついていたことは伺えます。



恵方って？

恵方とは、「歳徳神(ととしとくじん)」がいる方向のことです。「歳徳神」がいらっしゃる方向に向かってすることはすべてが吉になるといわれています。「歳徳神」とはその年の幸福をつかさどる神さま。「歳徳神」がいらっしゃる方向が縁起の良い方向です。江戸時代末期までは、初詣では氏神さまのいる神社や、恵方にあるお寺にお参りに行っていました。これを「恵方詣り」といいます。

恵方の決め方？

毎年変わる恵方巻きの方角。これにはルールがあり、実は「恵方」は、基本的に「東北東」・「西南西」・「南南東」・「北北西」の4種類しかありません。この向きはその年の「十干」を組み合わせて決めています。「十干」とは「十二支」のようなもので、中国から伝わり、10通りで暦を表しています。実は「恵方」は西暦の1の位でも確認することができますよ！西暦の1の位が「0,5」の年は「西南西」、「1,3,6,8」は「南南東」、「2,7」は「北北西」、「4,9」は「東北東」となっています。

今月のメニュー ～厨房だよ～

常食		2024年2月 月間メニュー表				特別養護老人ホーム 久辺の里		
		2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)			
朝	節分	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめの味噌汁 揚げお 加工乳	ご飯 切干大根炒め えのきと白蒸の味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 さき野蒜炒め ほうれんそうの味噌汁 たい味噌 加工乳	軽率パン 揚げパン 大根のコンソメスープ 加工乳			
昼		あわご飯 さばの竜田揚げ はんぺんわかめの味噌汁 白菜と白ネギの味噌汁	ご飯 豚肉のみぞれ煮 香腸きんぴら じゃがいもの味噌汁	軽率パン 三枚肉煮つけ(黒牛入) クワイリチー イナムドゥッ	ご飯 牛肉コロケ きんぴらごぼう 白菜の味噌汁			
おやつ		☆アセロラゼリー	☆豆腐ドーナツ	☆ウムニー	☆バイヨーグルトムース			
夕		ご飯 鶏の227-焼 きのことポテト炒め キャベツのコンソメスープ	ご飯 なす味噌炒め ささみ焼サラダ チンゲン菜と冬瓜の味噌汁	あわご飯 鶏と鶏肉リスかけ (鶏)焼き長ネギ バナナの中身煮(バナナ) 冬瓜の味噌汁	ご飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁			
朝		2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝		ハンダマジューシー がんと煮 加工乳	ご飯 チャンプル 鶏の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン A・B・C ポテト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 ちくわの金平 ほうれんそうの味噌汁 のり佃煮 加工乳	ご飯 鶏とじ ゆじどう汁 のり佃煮 加工乳	軽率パン きのこのソテー 白菜のコンソメスープ 加工乳	
昼		ご飯 スパニッシュオムレツ 人参サラダ 大根の味噌汁	ご飯 ポークカレー さつまいもコロコロサラダ 豆と野菜のスープ	チャーハン Cと風味しゅうまい わかめスープ	鶏肉のマジルソース焼き 大根サラダ ミネストローネ	あわご飯 鶏のはしほ、刺身ソース (鶏)わかめと豆のチヂミ トマトのごま和え ポトフ	ご飯 鶏肉の炒め物 香腸きんぴら 里芋の味噌汁	
おやつ		☆バナナケーキ(黒)	☆杏仁豆腐(イチゴソース)	☆バレンタインチョコレート	☆いちごジャムミルクプリン	☆マリンゼリー・パイナップル	☆黄桃ケーキ	☆焼き芋
夕		あわご飯 菜し魚焼味ソースかけ 寒豆腐 もやしと油揚げの味噌汁	ご飯 焼き鳥風炒め もやし大根和え 茄子と玉ねぎの味噌汁	あわご飯 麻婆豆腐 華風の和え物 中華スープ	ご飯 鶏肉の塩焼き 大根とさつま揚げの味噌汁 黄桃と椎茸の白和え ゆづれんそうのすまし汁	ご飯 豚肉と鶏肉の味噌汁 鶏肉と鶏肉の味噌汁 鶏肉と鶏肉の味噌汁	ご飯 鶏肉つけ焼き (鶏)ほうれん草のわかめ和え きのこのおろしソース炒め もやしと竹輪の味噌汁	
朝		2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
朝		たまご焼 はんぺんのみぞれ煮 加工乳	ご飯 白菜のソテー じゃがいもと人参の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム いちごジャム じゃがいものコンソメスープ 加工乳	ご飯 ボーク野菜炒め 小松菜のソテー じゃがいもの味噌汁 揚げお 加工乳	ご飯 鶏の花炒め ゆじどう汁 たい味噌 加工乳	クリームパン フルーツ 揚げパンのコンソメスープ 加工乳	
昼		ご飯 えびと豆腐の中巻寒豆腐 もずく酢 小松菜の味噌汁	ご飯 鶏肉 味噌サラダ 中華コンソメスープ	ご飯 餃子煮 ポトフわかめのしょうが炒め 野菜スープ	あわご飯 魚天ぷら アサの味噌汁 野菜スープ	ご飯 切干大根の卵焼き かぼちゃの煮物 じゃがいもの味噌汁	あわご飯 チリコンガン風煮 スパゲティサラダ おろしソースのコンソメスープ ★りんごご・ぶどう缶	あわご飯 鶏肉の味噌つけ焼き じゃこご飯 大根の味噌汁 ★コーヒケーキ
おやつ		★さつまいも天ぷら	★ブルーベリー無しケーキ	★レモンケーキ	★水ようかん			
夕		鶏煮チャーハン ちくわの227-焼き たけのこの中華スープ	あわご飯 かれいの煮付け 大根ナムル レタスの味噌汁	ご飯 ピーフシチュー いんげんのソテー 野菜スープ	ご飯 鶏肉BBQソース (鶏)ゆづれんそう 里芋の味噌汁	あわご飯 鶏のマース煮 海苔サラダ ※おろしわかめ味噌汁	ご飯 鶏チャンプル なまめ和え パイナップルの味噌汁	
朝		2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)			
朝		ソーチバー だし巻玉 加工乳	ご飯 いんげんのソテー 鶏と貝割大根の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン いちごジャム ほうれん草スープ わかめと菜の花のコンソメスープ 加工乳	ご飯 ブロッコリーソテー えのきと白蒸の味噌汁 揚げお 加工乳			
昼		あわご飯 さばの和風マリネ さつまいもツナサラダ なすの味噌汁	ご飯 鶏肉梅おろしかけ ピーナツ炒め ゆじどう汁	ご飯 豚肉キムチ炒め ほうれん草の海苔ごま和え はんぺんの味噌汁	あわご飯 エビチリ 豆苗ツナごま和え 小松菜の味噌汁			
おやつ		★チョコバナナ	★水ようかん	★すりおろしりんごどら	★かぼちゃケーキ			
夕		あわご飯 豚肉の酢の物 キャベツの中巻スープ	ご飯 揚げ豆腐のバインソース 焼きサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	あわご飯 魚のはしほ (鶏)かりわらソテー じゃがいもの煎り焼き わかめの味噌汁	ご飯 メンチカツ パイナップル炒め 大根の味噌汁			

ちょっと頑張って「フレイル」予防！

「フレイル」とは、介護が必要となる前段階の状態です。つまり介護など人の助けを借りなくても十分に日常生活を送れる「健康寿命」が短くなりやすい状態ということです。それを予防する高齢者にお勧めの運動とは？

①ウォーキング・散歩・水泳・水中歩行などの有酸素運動

・呼吸器系、循環器系の機能を強化し、持久力を維持できる・全身の血行を促す効果が期待でき、脳の血流も良くなるため、認知症予防に役立つ

②ラジオ体操・ストレッチ・ヨガ

・簡単な動きが多く、初心者でも無理なく始めやすい・筋肉や関節の柔軟性をアップし、集中力を上げることに繋がる・肩こりや腰痛の改善に加え、免疫力が新陳代謝も高まるので、若々しさを保てる

③フットボール・バランスボール

・バランス感覚や体感・姿勢を整え、転倒の予防や歩行速度の維持に役立つ・姿勢が改善されると、肩こりや腰痛予防に繋がる・テレビを見ながらなど、「ながら運動」でも良いので、気軽に始められる

④スクワットなど、下半身のトレーニング

・下半身の筋肉は全身の筋肉の約7割と言われているほど、大きい筋肉が多い・上半身を鍛えるよりも、下半身を鍛えた方が筋力アップの効果が見られやすい・歩行を安定させられるほか、関節や膝の痛みを軽減することに繋がる・既に筋力が低下している人は、いきなりスクワットを始められない場合もあるため、ハーフスクワットなど、無理のない範囲から始める

いずれの運動も、まずは無理のない範囲でスタートし、毎日続けやすい運動量で行っていくことが大切です。継続していくうちに筋力の維持はもちろん、バランス感覚を養え、認知症予防にもつながります。

職員紹介



名前 松川 泰之

出身：名護市
配属：営繕

これから頑張っていきますのでよろしくお祈りします。



腹の上では春が近づいていますが、2月は1年で一番寒い季節です。お気をつけて過ごし、少しずつ春に近づいていきたいと思います。季節の変わり目体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のあるものを食べて、春を乗り越えたいですね。

食料の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

特養



特養入居者(菅真静子様)トーカー祝いで、紅型着物に口紅を綺麗に塗られお祝いに参加されております。本人も笑顔が絶えず嬉しそうでした。着付けは、職員がお世話しております。

節分の日の
おやつです。
厨師力作です
(´▽`)



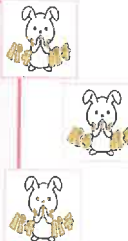
祝成人



昨年新成人
先輩より花束



久辺の里職員(上原七佳さん)が今年成人を迎えました。おめでとうございます。社会人として大きく飛躍されることをお祈りし、これからも一緒に久辺の里で頑張ります。



デイサービス

羽路のコスモス畑に、行ってきました。短い時間ではありましたが、綺麗な景色に利用者様感激されていました。



お誕生日

職員によります、歌のプレゼントに皆さん楽しまれており、瀬戸の花嫁や沖縄の歌を聞いて一緒に口ずさんでいました。

ご利用者様(城間孝子様92歳)の誕生日にご家族よりケーキの差し入れがありました。他の利用者様と一緒に祝いをし、ケーキを頂きました。



日高幸子様のご家族よりタンカンの差し入れがありました。利用者様のおやつに頂きました。ありがとうございます。

栄養士が退職する事になりました。大変お疲れ様でした。ありがとうございます。久辺の里は新しい栄養士を迎え、今後とも利用者様へ美味しく栄養のある食事を提供出来る様厨房職員共々頑張っております。

