

ひな祭りクイズ!

- 問1 ひな人形が段飾りのひな人形になったのは、いつの時代でしょう?
 ①鎌倉時代 ②安土桃山時代 ③江戸時代
- 問2 ひな人形とは、どの人形のことを言うのでしょうか?
 ①1段目に飾られている人形 ②3段目までに飾られている人形 ③ひな壇に飾られている全ての人形
- 問3 三人官女の中で、1人だけ他の2人と違う官女がいます。どのような違いがあるのでしょうか?
 ①眉が太く、目が細い ②眉が細く、歯がない ③眉がなく、歯が黒い
- 問4 ひな人形を飾る際に、一緒に供える「菱餅」の3色は、上の段から何色でしょう?
 ①赤・白・みどり ②白・みどり・赤 ③みどり・赤・白
- 問5 「ひなあられ」の色で4色のひなあられの「赤・みどり・白・黄」は何を表しているのでしょうか?
 ①子供の成長 ②地球 ③四季



今月のメニュー ~厨房だより~

2024年3月 月間メニュー表

食卓	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
昼	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)
夕	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
夜	ご飯 鶏肉のおろしかけ (鶏)もやしソテー ピーナッツ和え ゆしどうふ汁	ご飯 春雨の揚げ煮 大根味噌汁 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (鶏)人参オクラセロソウ 貝柱と枝豆の和え ほうれん草のすまし汁	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 しんがいのもぎら煮 小松菜とシラスのお浸し はんぺんの味噌汁
朝	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
昼	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)
夕	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
夜	ご飯 鶏肉のおろしかけ (鶏)もやしソテー ピーナッツ和え ゆしどうふ汁	ご飯 春雨の揚げ煮 大根味噌汁 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (鶏)人参オクラセロソウ 貝柱と枝豆の和え ほうれん草のすまし汁	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 しんがいのもぎら煮 小松菜とシラスのお浸し はんぺんの味噌汁
朝	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
昼	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)
夕	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
夜	ご飯 鶏肉のおろしかけ (鶏)もやしソテー ピーナッツ和え ゆしどうふ汁	ご飯 春雨の揚げ煮 大根味噌汁 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (鶏)人参オクラセロソウ 貝柱と枝豆の和え ほうれん草のすまし汁	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 しんがいのもぎら煮 小松菜とシラスのお浸し はんぺんの味噌汁
朝	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
昼	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)
夕	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
夜	ご飯 鶏肉のおろしかけ (鶏)もやしソテー ピーナッツ和え ゆしどうふ汁	ご飯 春雨の揚げ煮 大根味噌汁 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (鶏)人参オクラセロソウ 貝柱と枝豆の和え ほうれん草のすまし汁	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 しんがいのもぎら煮 小松菜とシラスのお浸し はんぺんの味噌汁
朝	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
昼	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)	2024年桜祭期間 3月17日(日)から3月23日(土)
夕	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁
夜	ご飯 鶏肉のおろしかけ (鶏)もやしソテー ピーナッツ和え ゆしどうふ汁	ご飯 春雨の揚げ煮 大根味噌汁 キャベツの味噌汁	ご飯 鶏肉の塩焼き (鶏)人参オクラセロソウ 貝柱と枝豆の和え ほうれん草のすまし汁	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	ご飯 しんがいのもぎら煮 小松菜とシラスのお浸し はんぺんの味噌汁
朝	野良シュークリーム がもち 加工乳	ご飯 ひじきの炒め煮 わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	食パン チョコレートジャム ポチト炒め ほうれん草のコンソメスープ 加工乳	ご飯 キャベツのソテー ほうれん草の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいもの炒め マカロニサラダ あさりの味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ わかめと豆腐の味噌汁 のりたまごふりかけ 加工乳	あんぱん トナリ「おやつ」系 加工乳 えのきのみし汁

久辺の里便り 第31回 令和6年3月号

～事務局からのお知らせ～

つつじや冬アジサイが見頃を迎え、ここ久辺地区でもフラワーフェスのオープンガーデンや庭いじりが好きなご家庭の皆様、デイサービスの送迎時や出勤時に目や心を楽らせていただいております。全てに感謝ですね。

私事ですが、3月に末娘が高校を卒業し人生の旅立ちを迎えております。新しい人生や夢に向かっての姿は、不安を超えてワクワクした思いが伝わり輝いて見えます。今月、久辺の里でも神棚を新しく奉納させて頂き、利用者様、ご家族様、地域の皆様、職員の皆様と人々の出会いを大切に「縁結びの神様」として毎日をお守り頂いております。

草花や若者、縁結びの神様とそれぞれのパワーを頂戴し、久辺の里をご利用頂いている「高齢者」の皆様を、「幸齢者」としてこれからも沢山の笑顔で過せるよう職員一同頑張っていきますので、ご愛顧の程宜しくお願い致します。

施設長 与那国 かおり

レクリエーション!!

高齢者のレクリエーションには、高齢者に生き甲斐を提供する・QOL(生活の質)を向上させるなどのねらいがあります。また、在宅介護を続ける人に介護福祉士以外のひととの交流機会を与えること・身体機能や脳機能の維持向上を助けることも、レクリエーションの目的の1つです。

- 身体を動かす健康体操**
健康体操は、適度に身体を動かす習慣をつけさせて、身体機能の維持・向上を図るレクリエーションです。健康体操は、他の人と一緒に身体を動かす経験を経て、社会に属することの喜びを感じさせる役割も果たします。高齢者の運動不足は、筋力低下や生活習慣病のリスクを高める原因の1つです。レクリエーションを通じて適度に身体を動かす習慣をつけさせることは、利用者の健康寿命を伸ばすことに貢献します。
- 手先を使う「お手玉」**
お手玉は、介護施設の利用者にとってなじみの深い遊び道具の1つです。お手玉は多くの利用者が幼少期を懐かしみ、夢中になって取り組む可能性が高いレクリエーションに該当します。また、お手玉は、座り姿勢のまま取り組めるレクリエーションである点も魅力です。座り姿勢のまま取り組めるレクリエーションは、身体機能の衰えた利用者にとって過剰な負担を掛けるリスクを伴いません。お手玉を投げたり受け止めたりする際に適度に筋力を使用することは、介護予防にも一役買います。
- 頭を使う「脳トレ」**
高齢者にとって脳トレは、ゲームに取り組む中で思考したり記憶したりすることによって脳を刺激し、認知症を予防する意味を持ちます。脳トレには、計算クイズ・指体操・ボードゲームなど、さまざまな種類が存在します。日によって異なるゲームを実践して高齢者を飽きさせず、継続的に楽しませることが可能です。
- 心も楽しい「合唱」**
合唱は肺を使用するレクリエーションに該当するため、心肺機能の維持・向上を図ることが可能です。レクリエーションで歌う合唱曲は、高齢者の世代に合わせて選ぶことをおすすめします。懐かしい合唱曲を歌うことには、利用者の気持ちを若々しく維持させる・精神を安定させるなどの働きが期待されます。

職員紹介

元気に笑顔で、ご利用者のケアに努めてまいります。頑張りますので宜しくお願いします



名前 吉元 琢磨
出身：名護市
配属：ゆり(特養)



名前 上間 いく恵
出身：名護市
配属：デイサービス

ご利用者様の笑顔を絶やさないよう、頑張りますのでよろしくお願い致します。

デイサービス

辺野古区で能登半島地復興応援チャリティーがあり、利用者と一緒に参加してきました。地域の素敵な取り組みです。😊



ショート

たご焼にて、誕生日会を楽しめました。😊



お天気の日に行ったドライブも楽しそうでした。🚗



久辺の里

利用者様を見守りながら、一緒に毎日楽しく過ごしてほしいと 神楽を事務所からデイサービスの舞台側へ移らせていただきました。



久辺の里では、毎年職員の資格取得のためと利用者様への介護技術向上を目的で、実務者研修を行っています。皆さん、一生懸命取り組んでくれています。😊



ご利用者様（上地シズ子様）お誕生日にご家族がフレンチを持って会いにいらしてました。とても喜んでいました。😊

職員に新しい家族が誕生しました。どちらも可愛い女の子で、お父さん達ますます頑張らないと と言いつつテレビのお顔です。😊



名前 島崎

羽衣(うい)ちゃん

名前 棚原

紬(つむぎ)ちゃん