

〇雑学クイズ

- 第1問 昔の入れ歯は木で作られていました。しかし、最初は専門の職員がおらず、別の専門職が作るものでした。どんな人が入れ歯を作っていたでしょう？
- ① 大工 ② 塾師 ③ 仏師
- 第2問 有名な昔話の「桃太郎」。原作の桃太郎は、桃からは生まれていません。おじいさん・おばあさんと、桃太郎の関係性として正しいのはどれでしょう？
- ① 実の親子 ② 祖父母と孫 ③ 遠い親戚
- 第3問 新選組局長の「近藤 勇」の意外な特技はなんでしょう？
- ① 逆立ちで町内一周 ② 口の中に拳が入る ③ 田植えのペースが異常に早い
- 第4問 漆器（しっけ）の独特のにおいを消したい時は、何で洗うと良いでしょうか？
- ① 緑茶 ② 米のとぎ汁 ③ お湯
- 第5問 蛇口をピカピカにしたい時、歯ブラシに何を付けて磨けば良いでしょうか？
- ① 歯磨き粉 ② お酢 ③ レモン水

※答えは春パテの下の段にあります。



今月のメニュー ～厨房だよ～

常食	4月1日(月)	4月2日(火)	2024年4月 月間メニュー表				特別養護老人ホーム久辺の里						
	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	
朝食	たまご餅 はんぺんのみぞめ 加工乳	ご飯 ちくわの串焼 ほうれん草の味噌汁 のりたまごぶりかけ 加工乳	春パテ ポークトナ ポーク玉子 えのきと白飯のコンソメスープ 加工乳	ご飯 レタスの炒めめ じゃがいもと豚肉の味噌汁 梅びしお 加工乳	ご飯 人参とじゃがいも炒め ゆずの味噌汁 加工乳	ご飯 菜の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳
昼食	ピーマンと鶏肉 マカロニサラダ マカロニサラダ マカロニサラダ	ご飯 なす味噌炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳
夕食	鶏肉と野菜の炒り煮 揚げ出し豆腐のあん 玉ねぎの味噌汁	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	ご飯 鶏肉の花炒め わかめとごぼうの味噌汁 加工乳	

～事務局からのお知らせ～

新年度が始まりましたね、皆様はどのような希望を持って新年度をスタートされましたでしょうか。ピカピカのランドセルを背負っている小学生、少しぶかぶかの制服を着けた中学生、新しいスーツ姿の新社会人と、見ているだけで私も嬉しい気持ちと成長していく姿に少し感傷的にもなります。これからの人生にとってどんな事でも糧にして楽しんでほしいと願うばかりです。「大人って長いよ～」のCMがありましたね、ほんとそうですね(笑)

今年度は新卒職員を迎える事はありませんでしたが、高校を卒業して働いてくれている職員が、それぞれ3年目、2年目を迎えます。毎日仕事をしながら介護福祉士の国家資格を取る為に奮闘している姿は、頼もしく感じます。

久辺の里をご利用頂いているおじい様～おばあ様も「自分の息子がよ～」「娘がよ～」「孫がよ～」と昔を思い出し沢山のお話を聞かせてくれます。時にはご自分の初恋や馴れ初めまでもよく覚えていて、話しながら微笑む姿は今でも青春そのままです。

施設長 与那国 かおり



高齢者が特に気をつけたい春パテとは？春パテの予防・対策を紹介！

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。その中でも気をつけたいのが「春パテ」の症状です。特に高齢者は体の機能が若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまうと長引いてしまうことも。春パテの予防と対策を知り、毎日を元気に過ごしましょう。

☆春パテとは？
春先に以下のような症状が出ることはありませんか？
理由はないが、【体がだるい】【朝、起きるのがつらい】【昼間も眠くなってしまう】【イライラして落ち着かない】【寝つきが悪く、眠りが浅い】【呼吸がいつもより浅く感じる】【食欲が落ちている】これらの症状にひとつでも当てはまった場合、春パテになっているかもしれません。春は季節の変わり目でもあり、新生活が始まる方も多い季節です。そのため、いつも以上にストレスがかかってしまうこともあるでしょう。ストレスで体調を崩してしまう前に、体調の変化に気づいて予防や対策することも重要です。

☆春パテの原因！

春パテの原因は「自律神経の乱れ」にあります。自律神経は、興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」の両方がバランスを保つことでうまく機能しており、このバランスが崩れてしまうと体調を崩す原因となるのです。春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、また生活環境が変わる場合もあるため、自律神経が特に乱れやすい季節でもあります。自律神経には気温の変化に対応するための機能が備わっていますが、寒暖差が大きい日や何日も続いてしまうと、自律神経が対応できなくなって体調を崩す原因になってしまいます。

☆春パテを予防・対策するポイント！

- 春パテの原因や、春パテによって起こる症状がわかったところで、春パテを予防・対策する方法を4つお伝えします。
- (1) バランスよく栄養素を摂取する食事を3食しっかりとる
 - (2) 入浴する
 - (3) 質の良い睡眠をとる
 - (4) 冷え対策に取り



特養

特養(3ユニット)合同で誕生日会を開催しました。職員と一緒にカラオケ等で楽しませていました。😊



面会

菅眞静子様お誕生日で御家族よりお花のプレゼントがありました。😊

古川利子様ご友人がお花のプレゼントを持って面会に見えていました。😊



デイサービス

3月25日に久辺中学校(女子バレー部)の学生がボランティアとして、利用者様 送迎用の車両の洗車として、デイ利用者の方々に練習したダンスを披露してくれました。ありがとうございます。



ショート

名護21世紀ビーチドライブ、そして誕生日会 天気の良い日にひなたぼっこ楽しんでいます。😊

