

ボランティア様の活動を休止している為、ボランティア活動のデータを掲載していません。  
活動を再開しましたら掲載させていただきます。  
9月 橋高 繁福様 犬飼順子様（写真展示）



# 今月の行事食

## 《お月見》



お月見とは旧暦の8月15日の「十五夜」を指し、2020年の十五夜は10月1日(木)です。  
最初はその時期に収穫された作物をお供えしていましたが、江戸時代からは五穀豊穡の神への祈りも加わり、収穫した米で作った団子をお供えするようになりました。  
秋が旬の栗にはビタミンやミネラルがバランス良く含まれており、免疫力を上げるビタミンCも多く含まれています。寒さに負けない強い体を作りましょう。

特養くらしき 管理栄養士 森下 綾乃

## 10月 行事予定

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1日 お月見会 (OV 鷲羽・特養・DS 倉) | 23日 誕生日会 (DS 倉敷) |
| 2日 お月見改 (DS 倉敷)         | 25日 みんなの日曜日      |
| 11日 龍王宮秋の大祭             | 26日 食事会 (GH 倉敷)  |
| 16日 創立記念祭&誕生日会 (OV 倉敷)  | 28日 誕生日会 (OV 鷲羽) |
| 21日 誕生日会 (亀山)           | 30日 誕生日会 (CH)    |
| 22日 誕生日会 (特養)           |                  |



令和2年  
10月号 No.78

### 「居宅介護支援センター」

居宅介護支援センターくらしき  
管理者 西村光子



今年も暑い夏が過ぎ、過ごしやすい日となり秋の花、虫の声を聴くと、穏やかな気持ちになります。  
去年9月に「オーシャンビュー鷲羽」から「居宅介護支援センターくらしき」に異動となり、今年3月から大廣課長より引き継がせて頂き、管理者として勤務をさせて頂いております。  
ご利用者の自宅に訪問する、ケアマネジャーの仕事させて頂くのは久しぶりです。  
介護保険制度は、3年に1度改正があり、また、その地域のルールが存在します。サビた頭に新しい制度を取り込み、対応をすることに日々、一生懸命です。

現在3人が所属しており、私を含め明るく、個性豊かな人材が揃っております。

ケアマネジャーは、最初から上手くできるものではありません。様々なご利用者様に会い、その中で悩み、苦しみながら成長をしていきます。ご利用者様に育てて頂いた私もその一人です。

介護保険のサービス（家に居てもつまらない、どこか昼間に行ってみたい。足や腰が痛くて下の物が取りにくくなった。歩行器が欲しくなった・・・などなど）のご相談から受けさせて頂きます。ご紹介宜しくお願い致します。

亀龍会グループという大きな組織の中で、恵まれた環境で仕事をさせて頂いていると感じております。在宅で利用できる「ヘルパーステーション」「デイサービス」「ショートステーション」。認知症になると「グループホーム」。自宅で生活が難しくなると「オーシャンビュー」「ケアハウス」。そして「特別老人ホーム」。ご利用者様に何かあれば、どこかで手を差し伸べて下さる、助けて下さるところがある。その中でケアマネジャーをさせて頂いていることに、感謝しています。

コロナの終息にはまだ時間が掛かると思います。新しい生活様式に慣れて来られたとは思いますが、今一度皆様お身体にご自愛頂きお過ごし下さい。

《プロフィール》

去年9月より居宅介護支援センターくらしき勤務となる。看護師・ケアマネジャー・相談支援専門士・認知症ケア専門士・認知症キャラバン・メイトなどの資格を持ち、現在、管理者として活躍されている。

# 寿 特養くらしき 寿

## 敬老祝賀式典・誕生日会



17日に敬老祝賀式典・誕生日会を行いました。今年には長寿2名、白寿2名、米寿2名、喜寿2名、計8名の方が節目を迎えられました。今後、益々のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。誕生日会では職員による演芸で”銭太鼓”を行いました。日頃隠れて練習した成果もあり、無事演奏は成功して、とても良い会となりました♪



## デイサービス倉敷 敬老祝賀式典&誕生日会



今日の平和で安全な日本を築いてこられた皆様に敬意を表し敬老祝賀式典を開催しました。デイサービス倉敷では四名の方が米寿を迎えられ、記念品を贈呈しお祝いさせて頂きました。その後引き続き誕生日会を行い、職員による尺八演奏とマジック、さまざまなレクリエーションで楽しんで頂きました。コロナとの戦いはまだ続き負けずに楽しい日々を過ごしていきたいと思っております！



## 空手道部ニュース



亀龍会空手教室は、コロナウイルスの影響で3月以降すべての大会が中止となり、緊急事態宣言中は2か月間練習を休止するという状況も経験しました。その期間はオンラインで練習メニューを共有したり、個別に自主練習をする姿を動画で送ってくれた子供たちに指導者も解説動画を撮影して返信したり、今思えば大変でしたが、みんなの熱意に心を打たれた期間でもありました。

そんな中、日頃の練習の成果を発表する場所を作ってあげたい！という思いで指導者と保護者が一丸となり亀龍園カップを企画いたしました。

厳戒なコロナウイルス対策の元、個人の形試合、組手試合、団体組手試合を行い、約7ヶ月間の鍛錬の成果をお父さんやお母さんに披露することができました。

身内同士の戦いとはいえメダルや賞状をかけたの真剣勝負。会場も選手と保護者の熱気に包まれました。まだまだ大会再開への道は険しいですが、今日の結果を一人一人が真摯に受け止め今後とも空手道を通じて沢山のことを学んで欲しいと願っています。



亀龍園空手道少年部首席コーチ  
下田 大介

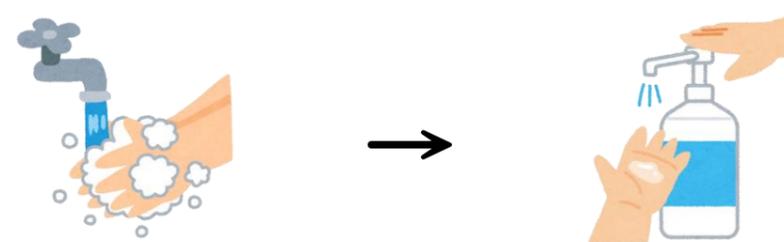
## 新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスの感染者数が、いまだ毎日のようにTVニュースで流れ「岡山県で新たに感染された方は〇名」と発表されるたびに、TV画面に釘づけになります。徐々に人の動きも拡大する中、再び感染者が増大する恐れもあります。

また、これからの時期、インフルエンザも気を付けなければいけません。2019年～2020年シーズンのインフルエンザの感染者は約700万人で、例年の約1000万人と比べると小規模の流行だったそうです。

新型コロナウイルスの感染を防ぐ手指衛生などが、インフルエンザにも有効だったからではないかという見方もあるようです。

“新型コロナウイルス”と“インフルエンザ”には  
アルコール消毒が効果あります。



手洗い後のアルコール消毒を生活の中に取り入れよう！