

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おりません。
活動を再開しましたら掲載させていただきます。

10月 橘高 繁福様 犬飼順子様（写真展示）



今月の行事食

ご当地健康食（北海道）

《石狩鍋》

「石狩鍋」は北海道を代表する郷土料理です。
その名の通り、サケで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理とされています。石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んにおこなわれていました。大漁を祝う際、漁師たちはとれたてのサケのぶつ切りやあらをそのまま味噌汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べられていたそうです。

＜11月の北海道の郷土料理メニュー＞

とうもろこし御飯、石狩鍋、じゃがバター
アスパラサラダ、夕張メロンゼリー

特養くらしき 管理栄養士 森田佳奈



11月行事予定

| | | | |
|-----|------------|-----|-----------|
| 3日 | 文化の日 | 23日 | 勤労感謝の日 |
| 8日 | みんなの日曜日 | | 食事会（GH倉） |
| 9日 | カラオケ大会（亀山） | 25日 | 誕生日会（鷺羽） |
| | 紅葉週間（鷺羽） | 26日 | 誕生日会（CH） |
| 19日 | 誕生日会（特養） | 27日 | 誕生日会（DS倉） |
| 20日 | 誕生日会（OV倉） | 30日 | プリンの日 |



令和2年
11月号 No.79

「笑顔大切に」

ケアハウス施設長
水杉 優太



朝夕の冷え込みも厳しくなってきましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
私は、今年7月よりケアハウス倉敷に配属となり、10月より施設長という責任ある立場をいただきました。大変、気の引き締まる思いです。

亀龍会グループへ入社し、今年で8年目を迎え、入社してからグループ内4施設で介護、相談員業務を経験させていただき、ご利用者様をはじめ、多くの方々と出会い、皆様の知識や経験を教えていただき、私にとって毎日が勉強の日々となっています。

私自身「笑顔」を大切にしていきたいと思っており、ご利用者様が日々の生活の中で自然と「笑顔」になれる施設にしていくことが今の目標となっています。

また、空手道部の主将も務めさせていただいており、日々の稽古を部員全員で頑張っています。
私が入部した頃は頼りになる先輩がいてくれたおかげで、のびのびと試合に臨んでいたのを覚えています。それが今は選手としては最年長となり、部員を引っ張っていく立場となりました。後輩達にも私と同じ気持ちで、のびのび試合ができるよう、「若い者には負けない」という気持ちで精進していきたいと思っています。

現在、コロナウイルスの影響もあり、今までの生活から一変しました。これから先、今までの生活が戻ることはないかもしれませんが、これからの新しい生活に楽しみを見つけて過ごしていくことが大事だと思います。コロナに負けず、皆さん「笑顔」で頑張っていきましょう。

《プロフィール》

平成25年に入社。介護の現場を経験し、その後、生活相談員で活躍される。現在、亀龍会空手道部のキャプテンを務めチームを引っ張っていきながら、今年10月からケアハウス倉敷の施設長となり、笑顔の絶えない施設を目指し、日々能力を発揮されている。

発行：(有)倉敷メディケート「亀龍会グループだより」事務局 岡本 小町 086-486-1100

特養くらしき 10月誕生日



餅つき



今月の演芸は、マジックショーとカラオケを行いました。マジックショーは途中怪しい場面もありましたが・・・何とか成功！カラオケでは皆様の素晴らしい歌声を披露していただき、とても盛り上がりました♪



今月より、皆さんも楽しみにされていた餅つきを再開することが出来ました！お餅のように粘り強く長く元気に生きてほしいという願いを込めて力いっぱいつきました♪

今月も皆さん元気に過ごしています！！

デイサービス倉敷 お誕生日会 & 運動会



10月のお誕生日会は”コロナに負けるなスポーツの秋・大運動会”と合同で開催いたしました。4名1組のチームで①的あて②ゴルフゲーム③輪投げの三種目で競い合っていました。皆様日頃の体操や訓練の成果を発揮され、高得点を狙って浚漑とプレーされていました。競技終了後は今月から再開されたお餅つきでつくったぜんざいを食べられ笑顔で一日を振り返っておられました。



空手道部ニュース

こんにちは！
 この度、亀龍会空手道部の応援歌を作ることになりました。
 作詞は全職員に公募しており、「空手道部の応援歌を作りたい」「人生で一度は作詞をしたい」という方は、ぜひ挑戦してみてください。
 選考するのは社会福祉法人亀龍会評議員選任解任委員で作曲家でもある中桐實さんに決定していただきます。
 作詞をするにあたって七五調で考えて下さい。締め切りは11月中旬です。
 このお話があった時、誰かがどこかで僕たちのことを応援してくださっているということがとても嬉しかったです。
 素晴らしい応援歌が完成し、いつか皆さんと一緒に歌える日を楽しみにしています。

亀龍会空手道部 副主将 岡本小鉄

この冬、心配される新型コロナとインフルの「同時流行」

同時流行に備えて、現時点でわかっている新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違いをまとめて紹介します。

表新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

| | 新型コロナウイルス感染症 | インフルエンザ |
|--------------------|-------------------------------------|---|
| 症状の有無 | 発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある | ワクチン接種の有無などにより程度の差があるもののしばし高熱を呈する |
| 潜伏期間 | 1～14日（平均5.6日） | 1～2日 |
| 無症状感染 | 数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い | 10% 無症状患者ではウイルス量は少ない |
| ウイルス排出期間 | 遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内 | 5～10日（多くは5～6日） |
| ウイルス排出ピーク | 発病1日前 | 発病後2、3日後 |
| 重症度 | 重症になり得る | 多くは軽症～中等症 |
| 致死率 | 3～4% | 0.1%以下 |
| ワクチン | 開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない | 使用可能だが季節ごとに有効性は異なる |
| 治療 | 軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中 | オセルタミビル、ザナミビル、バラミビル、ラニナミビル、パロキサビル、マルボキサシル |
| ARDS（急性呼吸窮迫症候群）の合併 | しばしばみられる | 少ない |

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方を対策するためには、感染予防策である、手洗い・うがい・手指消毒・咳エチケット（マスク着用）・3密の回避・ソーシャルディスタンスが有効な策となります。また、インフルエンザ治療薬には左の表（治療）の部分には書かれていないタミフル、リレンザ、イナビルなどもあります。

皆様、一人ひとりの行動が、未曾有の事態を防ぐことにつながります。強い危機意識をもって、引き続き、感染予防対策の実施をよろしくお願い致します。



オーシャンビュー倉敷 課長 新田由喜

