

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。

12月 橘高 繁福様 犬飼順子様（写真展示）



今月の行事食

健康食

《年越しそば》



年越しそばには、「健康長寿」「今年一年の災厄を断ち切る」「金運上向」「無病息災」の願いが込められており、大晦日に縁起を担いで食べられています。地域によって味付けに違いがあり、関東ではかつおだし、関西では昆布だしが主流だそうです。

今年もあと少しです。しっかり食べて来年も風やコロナウイルスに負けないように元気に過ごしましょう！

【12月の郷土料理メニュー】

岩国寿司（押し寿司） カキフライ
広島菜とちりめんの炒め物 だんご汁 もみじ饅頭

ケアハウスくらしき 管理栄養士 福田香奈江

12月行事予定



16日 創立記念祭&誕生日会
クリスマス会（亀山）

23日 誕生日会&クリスマス会（鷺羽）
誕生日会（GH倉敷）

17日 誕生日会&クリスマス会（特養）

25日 誕生日会&クリスマス会（DS倉）

18日 誕生日会&クリスマス会（OV倉）

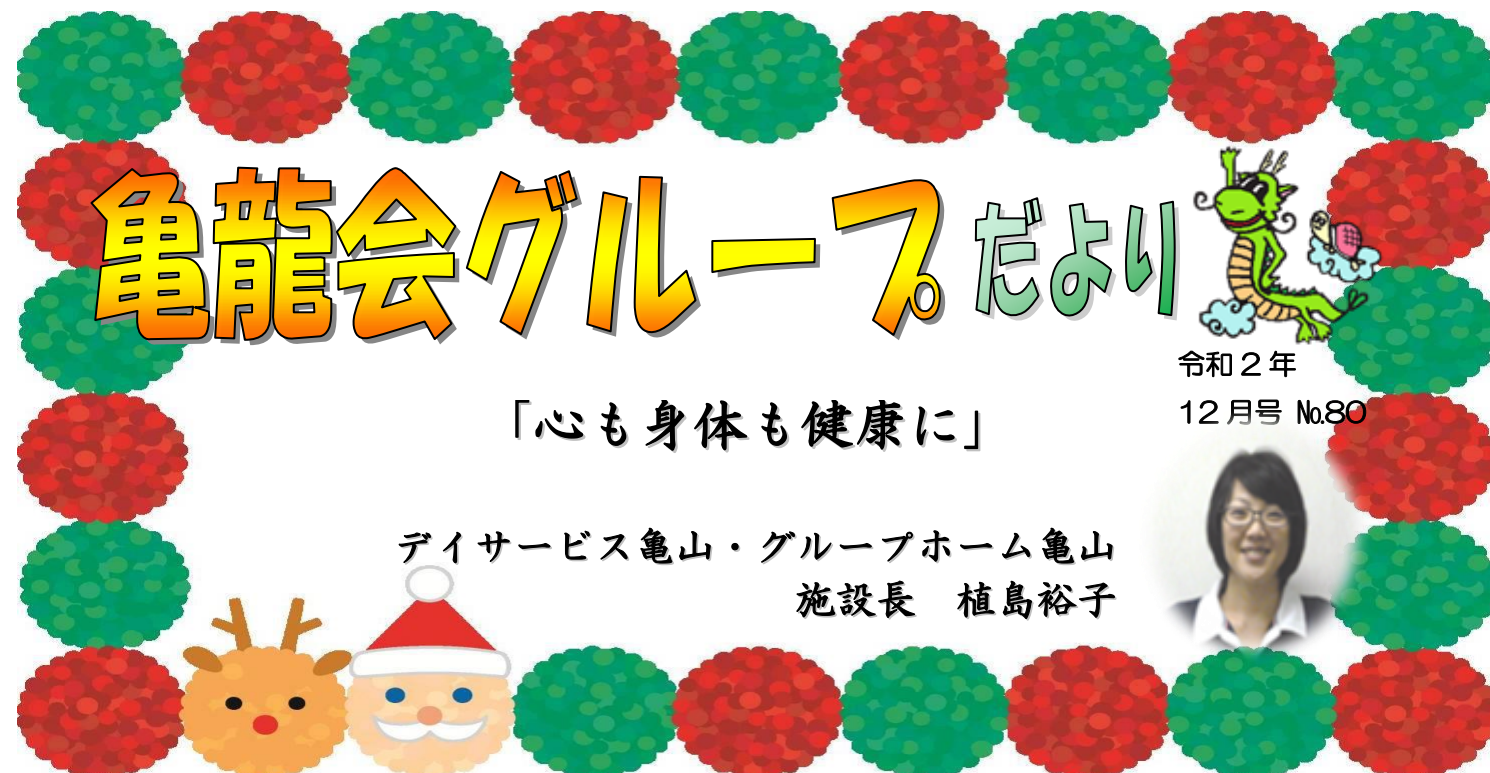
28日 餅つき（亀山・鷺羽・CH・特養）

21日 竣工式

29日 ヨーグルトの日

22日 誕生日会&クリスマス会（CH）

30日 餅つき（OV倉）



令和2年
12月号 No.80

「心も身体も健康に」

デイサービス亀山・グループホーム亀山
施設長 植島裕子



一段と寒くなってきました。毎年冬になると、インフルエンザや感染性胃腸炎の蔓延に注意するため、ご家族の方や外部の方の面会制限をさせて頂く等ご迷惑をお掛けしていますが、今年は新型コロナウイルスも加わり、さらにご心配をお掛けしています。

新型コロナウイルスが流行して1年になります。亀山では、御利用者様の心身機能を低下させないように、できる限りの事をしています。

感染対策を行っている為か風邪を引く方はおられませんが、1年という期間は長く少しずつですが機能低下を感じています。

そういう私もその一人で、ここ何年か筋力低下を感じ散歩を始めました。

最初は近所を歩いたり、公園の散歩を行っていました。それから少しずつ山登りを始め、総社の福山、龍ノ口山、王子ヶ岳、鬼の城等近くで景色も良く気軽に登れる山があることを発見しました。

自粛生活で引きこもりになりがちですが、家族で新鮮な空気を吸って元気に過ごしたいと思っています。

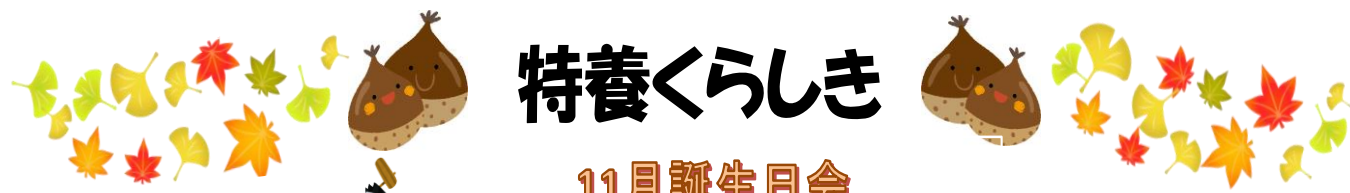
御利用者様も外食等はできませんが、施設の前を散歩しています。季節を感じて頂き、心身機能の低下を少しでも防いで、元気に生活して頂きたいです。

グループホーム亀山・デイサービス亀山は、12月で創立17年になります。今年の創立祭は御利用者様に喜んで頂けるよう新しい試みを行います。

これからも職員一同力を合わせてコロナに負けず笑顔で過ごしていきます。
《プロフィール》

平成15年に亀龍会グループに入社し、グループホーム亀山開設より関わり現在はグループホーム亀山、デイサービス亀山の施設長として活躍している。介護福祉士、介護支援専門員、認知症管理者研修・実践者研修県知事認定。認知症のプロフェッショナル。

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

11月誕生日会

餅つき



誕生日者様をお祝いすると同時に、長寿を祈願しながら力を合わせてつきました♪

今月の演芸は、岡山名物の”うらじゃおどり”を披露しました。皆様と一緒に踊っていただけたので、とても楽しい会となりました！リハビリにもなりますのでまた行ってみてください♪

今月も皆さん元気に過ごしています！！

空手道部ニュース



今年も残すところ1ヶ月となりました。

現在、空手界の活動も少しずつではありますが再開してきており、亀龍会空手道部もいつでも試合ができるよう準備をしています。

12月には市本寛選手が糸東流ナショナルチーム選考会を控えており、合格すれば糸東流世界大会や全日本ナショナルチーム選考会へ繋がるため、是非とも合格していただき、空手道部に勢いをつけてほしいと思っています。市本選手頑張ってください！

また、「空手道部応援歌」も作成していただいております、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。皆さんと一緒に歌える日を楽しみにしています。

亀龍会空手道部主将 水杉優太

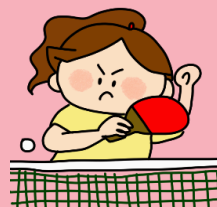
デイサービス倉敷



卓球クラブの日ごろの練習の成果を披露していただくため卓球大会を開催いたしました。

利用者様同士の戦いだけではなく、利用者さまと職員の混合ダブルスで熱戦が繰り広げられ、激しいラリーの応酬の場面では観客の皆様も大きな拍手を送って下さいました。

次回の卓球大会ではコロナが落ち着いて他事業所の方々とも交流試合をして、楽しい時間を過ごしたいなと思いました。

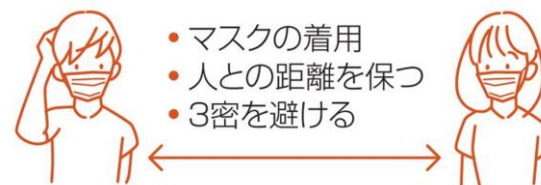


インフルエンザ・新型コロナ感染リスク高まる冬場、予防のポイント 換気のコツや適度な室温・湿度を紹介

新型コロナ感染防止のポイント

(政府による)

基本的な感染防止策の実施



- マスクの着用
- 人との距離を保つ
- 3密を避ける

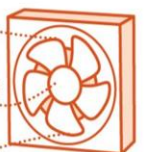
新型コロナとインフルエンザの対策は、共通している部分も多いです。同時流行に備えて、インフルエンザワクチンの接種が進められています。

これから本格的なインフルエンザの流行時期を迎えます。空気の乾燥や暖房器具の利用による密閉空間での生活が増えることから新型コロナ感染のリスクが高まると指摘されています。

新型コロナ感染防止の3つの基本である(1)身体的距離の確保(2)マスクの着用(3)手洗いの徹底をはじめとする「新しい生活様式」に基づくこれまでの行動を実践していただくことで、インフルエンザはもとより、新型コロナ感染防止につながります。感染しない、させない為に一人ひとりの自覚と適切な行動が求められています。

寒い環境でも常に換気

- 室温の目安は18度以上
- 機械設備による換気
- 設備がなければ窓を少し開ける



適度な保湿

- 湿度の目安は40%以上
- 加湿器の使用や洗濯物の室内干し



- こまめな拭き掃除



オーシャンビュー倉敷 課長 新田 由喜