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。 7月 橘高繋福様 犬飼順子様(写真展示)

〈 すったて 〉 今月の行事食



すったてとは、「すりたて」という言葉がなまったものです。 名前の通り味噌をベースに胡麻、胡瓜、大葉、みょうが等の夏野菜をすり合わせて冷たいだし汁でうどんを付けて食べる埼玉県の川島町に昔から伝わる郷土料理です。農繋期の夏場に薬味の清々しい香りと胡麻の風味で食欲が進み、汗で失われる塩分の補給にもなります。 新鮮な夏野菜と胡麻の高い栄養価で夏バテにも負けない健康な身体を作りましょう。 ケアハウス 管理栄養士 森田

8月の行事食メニュー

8月5日 郷土料理(埼玉)

- ・すったて
- ・やきとん
- ほうれん草とかぶの和え物
- ・かてめし
- 炭酸饅頭

8月12日 盆の法要

- 散らし寿司
- カジキの照り焼き
- おろし和え
- すまし汁
- フルーツカクテル

誕生日会

- 赤飯
- 天ぷら盛り合わせ
- 茶碗蒸し
- ・胡瓜とめかぶの酢の物
- すまし汁
- フルーツ盛り合わせ

8月30日 寿司の日

- 焼き鯖寿司 いなり寿司
- ピーマンとささみの 温サラダ
- 焼きナ茄子
- ▲ 赤出汁
 - ・スイカ

8月行事予定

1日 三重国体選考会

8日 山の日 オリンピック閉会式

12日 法要

19日

17日 誕生日会(里桜)

18日 誕生日会(亀山)

誕生日会(特養)

20日 誕生日会(OV 倉敷)

22日 全日本実業団空手道選手権大会予選会

23日 誕生日会(GH 倉敷)

24日 誕生日会(ケアハウス)

25日 誕生日会(鷲羽)

27日 誕生日会(DS 倉敷)

2 空手道部ニュース

8月より、いよいよ亀龍会空手道部の試合もスタートします。国民体育大会選考会や 全日本実業団空手道選手権大会予選会と全国大会の出場がかかった大事な試合が続きます。 2年振りの試合で緊張や不安もありますが、一戦一戦を楽しみながら皆様の応援を力に、 いい結果が残せる様に頑張ってまいります。

8/1(日)国民体育大会選考会

8/22(日)全日本実業団空手道選手権大会予選会

〇出場選手

水杉優太 岡本太郎 岡本小鉄 市本寛 中村恭平 岡本小町 宮本尚

亀龍会空手道部 主将 水杉優太



こんにちは!初めて亀龍会だよりの表紙に登場しますので、まずは自己紹介から!

私の特技は空手、趣味はサーフィン、カクテル作り、旅行、ロックバンド B'zの音楽鑑賞。

資格は空手参段、中学校教諭一種免許状(社会)、高等学校教諭一種免許状(地理・歴史)、社会福祉 主事任用資格、工場勤務で役立つ資格 10 個。

好きな食べ物はうどん、寿司、鍋、みそ汁。好きな言葉は、悪い日があるから良い日がある。

これまでの人生を振り返ると、好きなことも我慢もたくさんしてきましたが、まだまだやれる事 はあると思って、最近はいろんな事に目を向けています。

私は1月からずっとあることに挑戦しています。コロナウイルスが終息するまでに達成することが 目標でしたが、ワクチン接種も始まり、もうすぐ世界に夜明けがやってきます。達成できるでしょう か(笑)この挑戦は難易度が高いですが、会得すれば、私の中の世界は間違いなく広がっていきます。 頑張りたいです。もし、私と同じように目標を立て、そこに向かって走っている方がおられたら、地 道な努力で達成できるように一緒に頑張りましょう!

東京オリンピックが開催され、世界が熱気に包まれている中、テレビ越しで数多くの選手から刺激を受けました。勝っても負けても楽しんでいる姿はかっこいい。彼らが泣くときは私も泣いています(笑)スポーツ選手から受けるパワーは本当に力強く、心を打たれます。私も今後控えている国体、全日本選手権、世界大会や、いつかやってくる空手家人生最後の時を楽しんでいたい。そして誰かを照らせるように頑張っていきたいです。

私の中にあるものを少し紹介させていただきましたが、デイサービス倉敷の管理者という責任ある 仕事をさせて頂き、今まで以上に前向きに考えられるようになりました。一日に何度も繰り返す御利 用者様との笑顔で交わす挨拶に、迷いなど感じさせず、希望をたっぷり受け取って頂き、ずっと元気 でいてほしいです。そして、御利用者様の一日が幸せで彩られるように、職員一丸となって頑張って いきます。

《プロフィール》

平成30年7月に入社し、OV 倉敷へ配属となる。1年介護を学び、倉敷メディケートへ異動となる。ガンバルーン体操や空手エクササイズを中心に各事業所をまわりながら事務で経理を勉強する。今年5月より、デイサービス倉敷の管理者を務め、日々前向きに頑張っています。

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

祝100歳!!

7月に100歳を迎えられた方のご紹介をさせていただきます。 特養くらしき御入居中の藤岡佳子様です。おめでとうございます!

いつも職員へ優しく、「ありがとう」と言って下さり、笑顔の絶えない佳子様。 食べることが大好きで、今現在も好き嫌いなく、しっかり食べられておられます。

また、家族思いな面もあり、ご家族からお祝や、メッセージもたくさん届いております。

これからも、たくさんの笑顔を見せて下さい♪

おめでとうございます!





特養くらしき

特養くらしきは、令和3年7月1日で創立9周年を迎えることができました。日頃よりた くさんのご支援ありがとうございます。7月は、創立記念式典、100歳のお祝い、5.6 7月の誕生日会と盛りだくさんで行いました。誕生日会では、思い出ムービー鑑賞会を 実施。とても楽しい会となりました。七夕会も行い、一生懸命願い事をしました♪

~誕生日の皆さま~

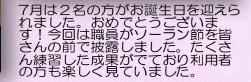




く食事をしていただきたいといいでレクレーションを行ってい 今回はおやつの時間にたこ焼 皆さんの前で作りました。 未しかった!」と沢山の笑顔を

コロナウイルス感染対策のため、2組に分 けて七夕会を行いました。皆さんが書かれ た短冊の紹介、レクリエーション、最後に は全員でたなばたさまを歌いました♪









☆七夕会☆では天の川に願いを込めて お星さまを流しました!! 少しでも雰囲気をと… 職員甚平&浴衣で登場し、利用者さん にとても喜んで頂けました☆ 来年も良い七夕になりますように…☆











7月のお誕生日会では5羽島オリンピッ ク月にて、ひげダンス&テーブルクロス 引き大会を行いました(*^-^*) 利用者さんの手拍子&笑いをたくさん頂 き賑やかなお誕生日会となりました。



















新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用等で、熱中症へのリスクが高まります。

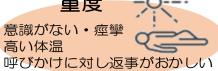
熱中症の症状は?

軽度

めまい・立ちくらみ 筋肉痛・汗が止まらない 頭痛・吐き気



意識がない・痙攣 高い体温



症状がみられたら

- ・涼しい場所へ避難
- 水分と塩分の補給
- ・ 服をゆるめる
- ・体を冷やす(首・脇の下・太ももの付け根)









暑さを避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう(1日1.2ℓを目安に)