

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。 8月 橋高繁福様 犬飼順子様（写真展示）



今月の行事食

お月見は、旧暦8月15日のことを十五夜もしくは、「中秋の名月」と呼ばれています。2021年の十五夜は、9月21日（金）です。十五夜は美しい秋の月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事です。お月見の日には、栗やさつまいもなど、旬の野菜を使っています。栗には、疲労回復効果もあるビタミンB1や、高血圧の予防になるカリウムが豊富に含まれています。食欲の秋ですので、しっかり秋の味覚を楽しんで下さい。

くらしき里桜 管理栄養士 福田

9月の行事食メニュー

9/7 寿司の日

- ・押し寿司
- ・茶碗蒸し
- ・香り和え
- ・すまし汁
- ・フルーツ盛合せ

誕生日会

- ・赤飯
- ・鯛の塩焼き
- ・炊き合わせ
- ・紅白なます
- ・お吸い物
- ・マンゴーとチェリー

9/20 敬老の日

- ・炊き込みごはん
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・綿糸卵の海老しんじょう
- ・酢の物
- ・すまし汁
- ・梨

9/21 お月見の日

- ・月見うどん
- ・筑前煮
- ・さつまいもとリンゴのサラダ
- ・栗ご飯
- ・お月見ゼリー

9月行事予定

15日 敬老・誕生日会（亀山）

16日 敬老・誕生日会（特養）

17日 敬老・誕生日会（OV倉敷）

20日 敬老の日 誕生日会（GH倉敷）

21日 中秋の日・お月見会（特養・GH倉）

（里桜・鷺羽・OV倉・DS亀山・DS倉）

敬老・誕生日会（里桜）

23日 秋分の日

24日 敬老・誕生日会（DS倉敷）

28日 敬老・誕生日会（ケアハウス）

29日 敬老・誕生日会（鷺羽）

空手道部ニュース

8月1日に行われました「国民体育大会選考会」に空手道部より4名の選手が出場しました。

残念ながら三重国体の中止が決定してしまいましたが、出場選手の中で中村恭平選手が中量級組手で優勝、岡本小町選手が女子組手で準優勝という成績でした。

久しぶりの試合でしたが、好成績を残すことができいいスタートを切ることが出来ました。

亀龍会空手道部主将 水杉 優太

亀龍会グループだより



令和3年
9月号 No.89

「早起きは3文の得！」

地域密着型特別養護老人ホーム

くらしき里桜

施設長 平戸エミ



みなさん、こんにちは！いかがお過ごしでしょうか？

残暑の中、新型コロナウイルスが世界中で猛威をふるっています。長引く感染対策の日々ですがオリンピックでは、選手たちのたゆまない努力と活躍を見て感動し、勇気と元気をもらった方々も多いのではないのでしょうか。制限が多い日々だからこそ、当たり前な生活に感謝し、日常の生活の中で、ドキドキすることやワクワクすることをより一層実感できているようにも思います。大切な人や好きな人に会えないと会いたいし、会えない日が続くと会った時の喜びは倍になりますよね！

そして同じ1日を過ごすなら、元気に明るく笑顔で過ごしたいものです！そこで、私は、昔から得意な早起きを活用し、朝5分間の「朝ヨガ」を始めました。朝いちばんに新鮮な空気を吸い込み気持ちよく身体を伸ばす！なんともいえない心地よい時間です。呼吸を整えることは、精神を整えることに繋がります。楽しい1日の始まり！ワクワクしますね♪あと5分寝たい！と思う日もあります。そんな日は5分間しっかりと寝てから、起きる前に深呼吸をする・手や足を少しブラブラと動かし、身体に朝が来たことを伝えてあげるとすっきりとした朝が迎えられるます。

何事も続ける事が大切！雨の日も晴れの日も毎日のこの5分間の習慣を継続し、心も身体も健康に美しく整えていきたいと思います

現在施設では、感染症対策のためたくさんの制限があります。長期間にわたり、ご協力いただきありがとうございます。私たち職員は、今出来る支援に全力を注ぎ、小さな喜びや楽しみを見つけ大きな幸せに繋げる努力をしています。そして、1回でも多くご利用者様と共に笑い、語り、「ここでもよかったな～」とつぶやいて頂けるように日々の生活を大切に、寄り添っていききたいと思います。これからもご指導、宜しくお願い致します！

《プロフィール》

平成9年3月より亀龍会グループに入社され、亀龍園へ配属後、平成14年にケアハウスの相談員を経て、平成15年グループホーム亀山の管理者となる。その後はオーシャンビュー鷺羽の管理者に就き、平成29年に特養くらしきの部長となる。現在は、今年2月にオープンされた地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜の施設長として活躍されるが、これまでも川崎医療福祉短期大学 介護福祉科の非常勤講師や、おかやま山陽高校 福祉科の非常勤講師としても活躍される。

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

本格的な、夏の到来。今年も暑い夏がやってきました！
夏を少しでも感じていただけるように、3密などの感染対策をしたうえでユニットごとにアイスクリーム、かき氷を食べていただき、映像で、全国でも有名な花火の上映会も実施しました。この時期に出来ることは限られていますが、これからも工夫して、コロナに負けないよう頑張ります！

～誕生日の皆さま～



デイサービス倉敷



コロナ禍で大変な時ではありますが、8月のお誕生日も無事に終わりました。ささやかではありますが、お二人ともとても喜ばれました(^_^)おめでとうございます♪

書道では皆様熱心に取り組まれています。1時間集中されて書かれる作品はとてもお上手でした(*^-^*)

羽島菜園にて今年もたくさんのミニトマトが出来上がりました♪昼食にあま〜いトマト頂きました♡♡

地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

8月誕生日会

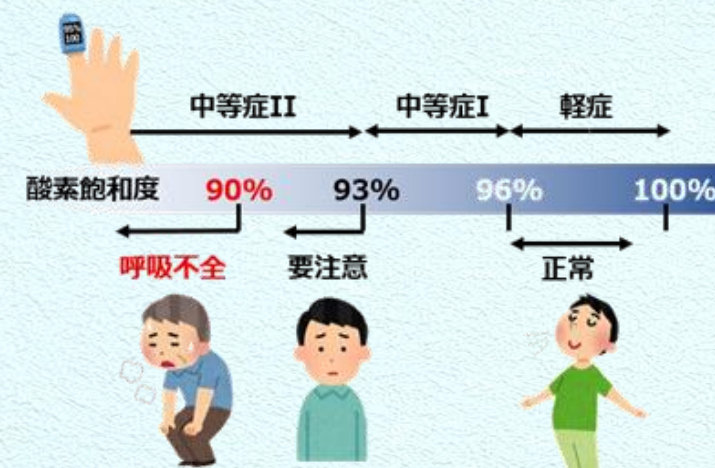
5色そうめん&かき氷

8月23日の昼食は5色そうめん、ゆかりご飯、なすのそぼろ煮、スイカ、そして職員の手作りによるかき氷でした。夏を感じられる食事での利用者のみなさんもとても楽しんで召し上がられていました。



8月は1名の方がお誕生日を迎えられました。おめでとうございます！今回はわなげとお菓子釣りを利用者の皆様にしていただきました。理事長にもわなげに参加していただきとても楽しい誕生日会になりました。

コロナの重症化をいち早く察知するパルスオキシメーター



新型コロナウイルスに感染した人が、肺炎などの重度の呼吸不全を起こしていないかを判断するため「パルスオキシメーター」という医療機器が使われている。

※新型コロナウイルスの場合93%未満の時点で中等症Ⅱとして対応する必要があります。

《使用上の注意》

- ・手や体を動かしたりせず、安静な状態で測定してください。
- ・手足が冷たい、むくみ、マニキュアや病気で爪の変色があると反応しない場合があります。

オーシャンビュー倉敷 課長 新田 由喜