

ボランティア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）
萬一座様 難波文男・安子様

《わんこそば》



今月の行事食

岩手県の南部地方に伝わる「そば振る舞い」が原形と
 言われるわんこそばは、茹でたてのそばを美味しくたくさん
 食べていただくというおもてなしの心から生まれた伝統料理
 です。そばにはルチン、ビタミンB群、食物繊維などの栄養素
 が含まれており、老化防止・疲労回復・腸内環境の改善と
 いった効果があります。段々と寒くなってきましたので温かい
 食事を召し上がって寒さに負けない身体を作りましょう！

特養くらしき里桜 管理栄養士 福田

11月 行事食予定

11/3 郷土料理(岩手県)	11/29 寿司の日	誕生日会	刺身の日
まいたけご飯	握り寿司	鮭散らし寿司	十五穀米ご飯
まぐろの竜田揚げ	ふろふき大根	天ぷら三種	茶碗蒸し
切り昆布とかぶの煮物	キャベツのおかか和え	しろなのおきな和え	いんげんの梅ポン酢和え
ほうれん草のくるみ和え	すまし汁	すまし汁	赤出汁
わんこそば風	みかん	柿	梨
ブルーベリー			



11 月行事予定

16日	誕生日会(里桜)	24日	誕生日会(鷺羽)
17日	誕生日会(特養)	26日	誕生日会(DS 倉敷)
19日	誕生日会(OV 倉敷)	29日	食事会(GH 倉敷)
23日	誕生日会(ケアハウス)	30日	創立記念祭(亀山)



新型コロナウイルスの新規感染数は減少傾向にありますが、これから冬に向けて、感染「第6波」への警戒もあり、気の抜けない日々が続いています。

終わりの見えないコロナ禍の影響は、私達の生活に大きく影響し、ストレスを抱えやすい現状にあります。

そこで、誰でも手軽にできるストレス解消方法の1つ「笑い」について、ご紹介したいと思います。「笑い」には、自律神経のバランスを良好にしたり、ストレスホルモンの分泌が少なくなることが分かっています。また、ストレス解消以外にも、免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強い体を作ることに役立つことも、医学的に証明されています。

つらく、悲しく、苦しくて、とても笑えそうにない時もあります。そんな時でも、少しでも笑顔になれば、それはきっとチカラになります。

最後になりましたが、オーシャンビュー倉敷でも10月18日より、感染防止対策実施のもと面会を再開いたしました。久しぶりの対面を喜ぶ、ご利用者様、ご家族様の姿がとても印象的で、私も思わず笑みがこぼれました。

不安なことも多い毎日だからこそ、笑顔に溢れた毎日はとても幸せなものだと痛感いたしました。

《プロフィール》

平成23年1月に亀龍会グループに入社。平成23年8月に現在のオーシャンビュー倉敷に異動となる。看護師免許を保有し、医療面に精通、また、聞き上手ということもあり、ご利用者のみならず、職員からの信頼も厚い。オーシャンビュー倉敷では課長として現場の最前線で、ご利用者の生活をサポートしている。

特別養護老人ホームくらしき

秋の風が吹き込み、過ごしやすくなりました。感染者も大幅に減り、今月の誕生日会は感染対策を徹底した上で秋祭りをモチーフに盛大に開催。女性職員4名が神輿を担いで登場。わっしょいと盛り上がり、続いて銭太鼓の披露。スクリーンの大画面にて全国の迫力のある花火大会の映像をみていただきました。皆さんの明るい表情が見え、自然と拍手で手が動いたり充実した時間となりました。



地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

10月誕生日会

今日は入居者2名、シニョートステイ利用者1名がお誕生日を迎えられました。おめでとうございます。1階でボウリング対決、2階で玉入れ対決を行いました。とても盛り上がりました！

かぼちゃ蒸しパン

栄養士によるおやつレクレーションを行いました。実際に皆様の前で作り出来立てを食べていただきました！



第6波に備えた対策を

行動制限が緩和されて、少しずつ元の生活に戻る方向に動いていますが、「行動制限の緩和」による気の緩みが、感染リスク行動にも繋がりがやすくなります。これから冬を迎えて、気温と湿度が下がってコロナウイルスの感染が広がりやすい環境になります。また、風邪やインフルエンザの流行も懸念されています。コロナに限らず、呼吸器感染症の基本的な対策を続けていく必要があります。



- ・不織布マスクの着用
- ・消毒
- ・1つの密でも避けること
- ・換気の徹底 など

オーシャンビュー倉敷
課長 新田 由喜

ケアハウス倉敷 10月誕生日会

今月は8名の利用者様が誕生日を迎えられました。今月の演芸は”福笑い”を行いました♪見覚えのある顔での福笑いに皆様思わず吹き出して笑われていました！



10月誕生日者の皆さん元気になっています！



出来てるかなあ？



空手道部ニュース

嬉しいニュースがあります。亀龍会空手道部より12月11日～12日に開催される全日本空手道選手権大会に個人・団体戦の岡山県代表として中村恭平選手が選出されました。個人戦においては各都道府県、実業団、学生連盟、高体連の各代表1名のみの参加となり、空手道日本一が決定する大会です。

岡山県、空手道部を代表として是非とも好成績を残してもらいたいです！

亀龍会空手道部主将 水杉 優太