

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。11月 橘高繁福様 犬飼順子様（写真展示）あゆみ会様
難波文男・安子様 堀川光男様 倉藤孝之様
琴友夢様 どんぐり様 華扇会様 萬一座様

《かきまぜ寿司》

今月の行事食



かきまぜ寿司は【五目ずし】や【おすもじ】とも言われ、
節句やお祭りに作られる徳島県の郷土料理です。金時豆を
入れるのが特徴で、県南では落花生（底豆）を入れたお寿司
になるそうです。ハレ食の日や人が寄り集まる際、普段手に入
らない珍しい食材が手に入った時などにも作られる
そうです。

ケアハウス 管理栄養士 森田

12月 行事食予定

刺身の日	郷土料理(徳島県)	誕生日会	クリスマス
炊き込みご飯	かきまぜ寿司	赤飯	えびピラフ
刺身	佐那河内揚げ	天ぷら盛り合わせ	フライの盛り合わせ
小田巻蒸し	ならえ	かぶのそぼろあんかけ	スパニッシュオムレツ
お吸い物	すまし汁	ほうれん草の柚子和え	マリネ風サラダ
フルーツカクテル	みかん	赤出汁	トマトコンソメスープ
		オレンジとキウイ	いちごムース

12月 行事予定

1日 創立記念日（亀山）	22日 誕生日会・クリスマス会（鷺羽）
15日 誕生日会・クリスマス会（亀山）	23日 誕生日会・クリスマス会（ケアハウス）
16日 誕生日会・クリスマス会（特養）	24日 誕生日会・クリスマス会（DS倉）
17日 誕生日会・クリスマス会（OV倉）	28日 餅つき（鷺羽・里桜）
20日 誕生日会・クリスマス会（GH倉）	30日 餅つき（特養・OV倉・ケアハウス）
21日 誕生日会・クリスマス会（里桜）	



亀龍会グループだより

令和3年
12月号 No.92

「コロナ禍でも温かく」

グループホーム亀山・デイサービス亀山
施設長 植島 裕子

急に肌寒くなり冬がやって来ました。
新型コロナウイルスが流行して2年。入居者様ご家族の皆様にはご心配をおかけしておりますが最近では少しずつ緩和されてきております。このまま第6波が来ない事を祈るばかりです。
亀龍会グループでは、独自にコロナ応援プロジェクトを定期的に行っています。コロナ禍でも第一線で働く全職員に対しての労い、そして地元の飲食店等の企業を応援する目的で行っています。倉敷市内の飲食店のお弁当を中心にばん屋さんのパンや大判焼きなど色々あり私も毎回楽しみにしています。亀龍会グループの福利厚生は充実しており、他にも職員に対するアロママッサージ等色々な取り組みを行っています。
最近の私は山歩きにはまり、時間があれば近隣の山を歩いています。森林浴と言われるだけあり、自然の中を歩くと新緑や紅葉など四季を感じられますし気分がリフレッシュされます。そしてすれ違った人と挨拶を交わすと暖かい気持ちになれます。山グッズも勉強中です。
さて、グループホーム亀山・デイサービス亀山は12月1日で19周年目です。11月30日の創立記念祭では久々に外部ボランティアの倉藤孝之様にお越しいただき、マジックを披露していただきました。コロナ禍でも風通しのよい施設を目指し、利用者様ご家族職員が笑顔で過ごせるよう努めてまいります。今年の冬は寒さが厳しくなるとの予報です。皆様も体調管理に十分気を付けて体も心も温かくお過ごしください。
《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・認知症実践リーダー研修、認知症ケア専門士とたくさんの資格をを取得しています。

特別養護老人ホームくらしき

今月は、感染対策を万全にし、約2年ぶりにボランティア「あゆみ会」様と師匠の茜美鳳様に来ていただきました。庄巻の舞いを披露して頂き、利用者の方々もとてもいい表情をされ、拍手喝采。またお茶会を開き、犬飼順子様の紅葉の写真を飾り、秋を演出。紅葉狩りと藤戸饅頭を堪能し、これでまた一つ思い出ができました！

Happy Birthda

地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

11月誕生日会



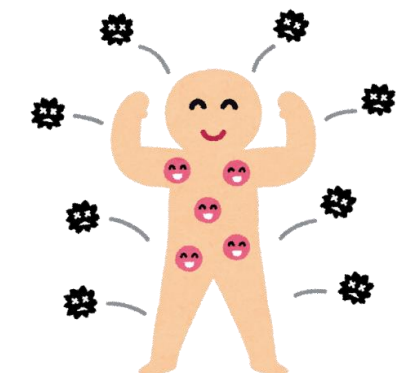
今月は4名の方が誕生日を迎えられました。今回は華扇会様をお招きし、歌と踊りを披露していただきました。手拍子をする利用者や真剣に見る利用者、感動して涙を流す利用者がおり、とても楽しい誕生日会となりました。

免疫力をアップし感染症に負けない体づくりを！

冬の寒い季節は、インフルエンザや風邪などコロナウイルス以外の感染症も心配です。感染症にかからないようにするために、手洗いやうがい、マスクの着用など、すでにいろいろな対策を行っていると思いますが、それとともに感染症にかかりにくい体づくりを心掛けることも大切です。感染症から私たちの体を守ってくれるのが「免疫」です。

免疫力を高めるにはどうすれば良いのか？

- ・適度な運動をすること
 - ・良質な睡眠（十分な休息）をとること
 - ・ストレスをなくすことやよく笑うこと
 - ・バランスの取れた食事をとること
- が重要になってきます。



★規則正しい生活を心掛けて免疫力を高めていきましょう。

オーシャンビュー倉敷
課長 新田 由喜

ケアハウス倉敷 11月誕生日会

今月は6名の利用者様が誕生日を迎えられました。演芸ボランティアの堀川光男 様に来ていただきました。すばらしい尺八の音色にとてもうっとり聞いておられました♪久しぶりのボランティア様でとても楽しい誕生日会となりました！

11月誕生日者の皆さん 元気にしています！

空手道部ニュース

12月11日～12日にかけて全日本空手道選手権大会が開催され岡山県代表として亀龍会空手道部の中村恭平選手が出場します。各都道府県、実業団、学連、高体連の代表選手のみが出場し空手道日本一を決める国内最高峰の大会になります。厳しい戦いにはなりますが、日本一を目指して全力で戦ってくれると思います。

《中村恭平選手より抱負》

岡山県代表として出場することになりました。個人戦は初出場で緊張していますが、皆様の応援を力に全力を出し切って日本一になってきます！

亀龍会空手道部主将 水杉 優太