

今月の行事食

《しもつかれ》



「しもつかれ」とは2月の初午の日に稲荷神社に赤飯と一緒に供えし、無病息災を祈る栃木県の郷土料理です。鮭の頭や煎り大豆、大根おろし、人参、油揚げなどを鍋で煮込み、酒粕を手でちぎり入れ最後に味を調整して作られます。

「七軒分のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えがあるほど栄養豊富です。

しっかり食べて、病気知らずの体を作りましょう。

特養くらしき 管理栄養士 森下

4月 行事食予定

1日 開設記念日 ばら寿司 春の天ぷら 炊き合わせ お吸い物 抹茶ババロア	6日 郷土料理（栃木県） かんぴょう卵とし蕎麦 しもつかれ ぬた こんにゃく炊き込み御飯 苺ゼリー	ご馳走の日 山菜おこわ 鱈の木の芽味噌焼き 若竹煮 春キャベツのおかか和え お吸い物 桜ゼリー	誕生日会 筍の炊き込み御飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し しろなの胡麻和え お吸い物 梅羊羹
--	--	---	---

※1日の開設記念日で特養くらしきと亀山は炊き合わせではなく、そら豆とコーンの白和えになります。

4月 行事予定

1日 亀龍会創立記念日	22日 誕生日会（OV 倉敷）
8日 創立記念祭&誕生日会（DS 倉敷）	25日 食事会（GH 倉敷）
19日 誕生日会（里桜）	26日 創立記念祭&誕生日会（ケアハウス）
20日 誕生日会（亀山）	27日 誕生日会（鷺羽）
21日 誕生日会（特養）	29日 昭和の日 第61回 倉敷市空手道選手権大会 (JFE 倉敷体育館)

ボランティア活動ですが、3月の行事が中止となりましたのでご紹介のみとさせていただきます。

橘高 繁福様 犬飼 順子様（写真展示） 難波 文男様・安子様 岡口 ヤヨイ様

亀龍会グループだより



令和4年
4月号 No.96

「春の訪れ」

オーシャンビュー倉敷 施設長
亀龍会空手道部 監督 吉田 匡利



桜の開花に春の訪れを感じる頃となりました。

新たな年度を迎え、新たな出会いに期待と楽しみを感じています。ケアポート倉敷は今年、健康経営優良法人として認定を受け、従業員の健康管理や健康増進など、従業員が1日でも長く健康で仕事に取り組めるようにサポートできる体制づくりを進めています。デジタル化が進んでいる社会においても、私たちは「人対人」の繋がりを必須としている仕事であり、従業員の健康が何よりも大きな要となります。

先日、オーシャンビュー倉敷では新型コロナウイルス感染症の感染者がご利用者様及び職員間で多数発生し、皆様方に大変ご心配とご迷惑をおかけ致しました。発生から終息までの期間は3週間にわたり、全ての日常生活や活動を制限せざるを得ない状況となり、ご利用者様や従業員は想像を絶する不安や苦痛を感じられたことと思います。そんな中でも従業員は終息に向け、励まし合いながら一生懸命に業務を遂行してくれました。今回の経験を乗り越え、平穏な日常を迎えられることに感謝しつつ、以前の活気に満ちた日常がいち早く訪れる事を願うばかりです。

《プロフィール》

平成15年に入社し、亀龍会空手道部初代の主将を務め、全日本実業団では初優勝、2連覇を大将で決め、団体優勝4連覇出来ました。指導者として平成24年に空手道教室を立ち上げ、地域貢献と空手道の普及に尽力しております。現在はオーシャンビュー倉敷施設長、関連企業ケアポート倉敷とコーディアル倉敷の取締役を務め、様々な場面で能力を発揮されています。

特別養護老人ホームくらしき



活動できない日々が続いていますが、利用者の皆様、笑顔で過ごされています。引き続き感染対策を行いながら楽しく過ごしていただけるよう職員一同つとめてまいりたいと思います。



ケアハウス倉敷

3月はひな祭りということでお雛様の前で記念撮影を行いました。皆様とてもいい笑顔をされていました。コロナ禍で自粛生活をお願いしていますが、皆様とても元気に生活されています。



地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜



3月3日は雛祭り。まん延防止等重点措置発令の為雛祭り会を行うことが出来ませんでした。雛壇の前で記念写真。お内裏様やお雛様になったつもりでパチリ。久しぶりに皆様童心に帰り笑顔がこぼれました。お昼ご飯には桜ちらし寿司や照り焼きなどのごちそうを利用者の皆様に食べていただきました。おやつはお雛様の形をしたお饅頭。皆様、「美味しい」ととっても喜ばれて召し上がってられました。

オミクロン感染対策

オミクロン株は飛沫以外にも“マイクロ飛沫”で爆発的に広がります。オミクロン株の変異した「BA.2」も懸念され、今まで以上に感染対策が必要です。マスクをきちんと装着できていないと体内への侵入を阻止することはできません。ある調査によるとマスクをきちんと装着できている人は4人に1人しかいないそうです。マスクは正しくつけてこそ効果があります。マスクの正しいつけ方を知り、感染症を予防していきましょう。

- [正しいマスクの装着ポイント]
- ・不織布マスクを！
 - ・正しいサイズですき間なく！
 - ・マスクをつけても距離をとって！
 - ・鼻出しマスク、顎マスクはリスク大！

はずした後、手指衛生
マスクをはずした後の手指が汚染されている可能性があるため、はずした後は必ず手指衛生(手洗い・手指消毒)を行う



正しいマスクの着け方



正しいマスクのはずし方

※ビニール袋に入れて口を閉じて廃棄またはフタのついたゴミ袋に入れて廃棄



オーシャンビュー倉敷 課長 新田 由喜

空手道部ニュース

新年度に入り、亀龍会空手道部も新たなスタートとなります。まずは、5月の西日本大会を目標としています。9月に行われる全日本大会への予選も兼ねているため、スタートから勝ちにこだわり全力で試合に臨みたいと思います。皆様の応援を力に変えて今年1年頑張ってもらいますので、今後とも応援の程、宜しくお願い致します。

亀龍会空手道部主将 水杉 優太