空手道部ニュース

５月は全国大会出場をかけた大事な試合が多く開催され、亀龍会空手道部と亀龍園空手道教室の選手が出場いたしました。結果は下記の通りとなります。

＜亀龍会空手道部＞

【西日本実業団空手道選手権大会】

団体組手　第５位（水杉、中村、市本、宮本、金本、米山）※全国大会出場
個人組手　第５位　中村恭平　※全国大会出場

【国民体育大会岡山県予選】

個人戦　重量級　準優勝　市本寛　※中国地区大会出場
個人戦　中量級　第３位　中村恭平　※中国地区大会出場

＜亀龍園空手道教室＞

【全国少年少女空手道選手権大会岡山県予選】

小学５年生女子形　優勝　甲元優羽　※全国大会・中国大会出場
小学５年生女子組手　準優勝　甲元優羽
小学６年生男子組手　第３位　藤村翔輝
小学４年生男子組手　第３位　藤村弦之介

【全国中学生空手道選手権大会岡山県予選】

団体組手　優勝　多津美中学校（浅野、藤村、川野）　※全国大会出場
個人組手　準優勝　浅野俊也　※全国大会出場

亀龍会　空手道部主将　水杉　優太

保険衛生－看護部会－　熱中症は梅雨時期も要注意！

梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症リスクが高まります。

●脱水の予防は血管病の予防にもなる

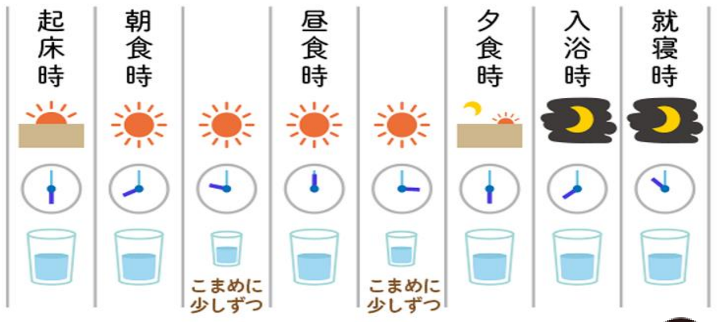
熱中症の始まりは身体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識してこまめな水分補給を心掛け、脱水・熱中症を予防しましょう。
また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことからも、日頃から水分を上手に摂取する習慣を持ち、脱水を防ぐことが大切です。

●水分の上手なとり方

- 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- １日のめやす摂取量は1.5L程度
- ゆっくり少量ずつ
  7~8回に分けてこまめに飲む
- 特に身体から水分が失われやすい次のタイミングで！
  ①起床時　②運動の前後
  ③入浴の前後　④就寝前

※病気治療中で水分制限のある方は医師の指示に従ってください。

水分補給のタイミング



１回コップ1杯（約200cc）を目安に摂りましょう

特別養護老人ホームくらしき里桜　課長　新田 由喜

オーシャンビュー倉敷

誕生日会

今月の誕生日会は茜流美凰会様5名にお越し頂きました。美しく華やかで綺麗な踊りに、皆様うっとりと見入っておられました。「私も昔踊っていて、また踊ってみたいわ」そんな声も出ており、皆様方の活力となっていました。心と気持ちを動かす舞を、有難うございました。

藤棚散策

ゴールデンウィークに渋川公園へ藤棚を見に行きました。天候にも恵まれ、青空の下、美しく咲いた藤棚を皆様で観賞しました。渋川公園に行く車内からも、海がきれいに観ることができ、皆様、大喜びでした。次はどこに外出に行こうか、いまから楽しみは広がっていきます。

オーシャンビュー鷲羽・デイサービス鷲羽

誕生日会・あざみの会さま

今月の誕生日会は「あざみの会」さまにお越しいただきました。素晴らしいギターの演奏や綺麗な歌声が利用者様の心に響き、一緒になって歌っておられました。ありがとうございました。

母の日のおくりもの

母の日にはご利用者さまへカーネーションを贈らせて頂きました。女性だけでなく男性の方へもお渡ししたところ、皆さんとても喜んでいただきました。皆様の喜ぶ笑顔が私たちの元気の源です。これからもよろしくお願いいたします。

祝・１００歳

この度１００歳を迎えられました。
「寺崎ヨシコ」さまです。
とても１００歳には思えない体の動きは目を見張るものがあります。どうかこれからもお元気で。

地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

5月の誕生日会は 堀川光男 様に
お越しいただきました✨
落ち着いた尺八の音色に
皆様聞き入っておられました😊♪

シュシュリエゾンの
パンバイキング🍞

デイサービス倉敷

玉島琴友会様にて素敵なお琴・尺八の音色で皆様癒されましたね♪

立派な鯉のぼり・五月人形・張子の虎をぜひ皆様見に来て下さいね♪♪びっくりしますよ～！！

端午の節句会

グループホーム亀山

5月の誕生日会では、萬一座様に来ていただきました。約2年ぶりの演芸に皆様大変喜んでおられました。
また、機会があれば、是非よろしくお願い致します。

グループホームでは、菜園に、茄子・トマト・きゅうり・サツマイモを植えたり、毎月の楽しみでもある、お抹茶の日に文近堂のあんわらびをお供にお抹茶をたてて楽しまれました。

デイサービス亀山

端午の節句会では、チーム対抗鯉来いゲームをしたり、牛乳パックで作った手作りジェンガを積み上げ皆さん大変盛り上がりました。

グループホーム倉敷

5月

今月は3名の方が誕生日を迎えられました。
ボランティアでは子々の会の皆様にお越頂き、三味線・太鼓・歌を披露して頂きました。
皆さんとても喜ばれ、歌を口ずさまれたりされ、とても楽しかったと笑顔一杯の誕生日会でした。

母の日の
カーネーション
とても喜んで
頂きました。