

土用の丑



土用の丑の日には「う」の付く食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願すると信じられており、土用の丑の日にうなぎを食べられるようになりました。

うなぎは良質なたんぱく質で、ビタミンA群とB群が豊富に含まれ、疲労回復効果や食欲増進効果があるため、夏を乗り切るための「夏バテ予防」の食べ物にもってこいの食材です。しっかり食べて暑い夏に負けない元気な身体を作りましょう!!

特養くらしき 管理栄養士 福田 香奈江

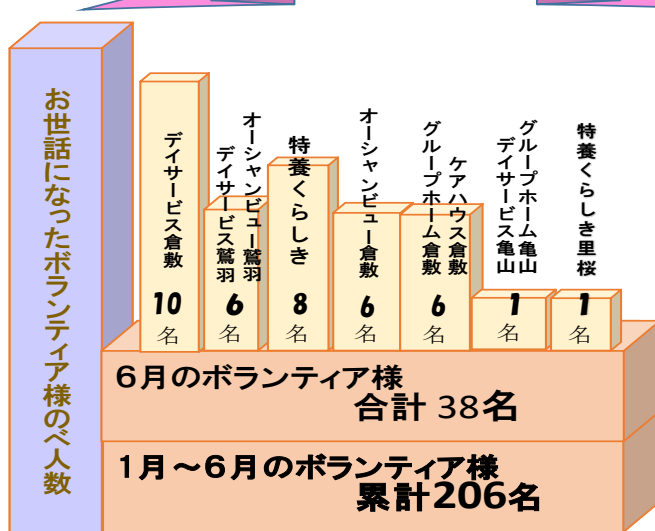
今月の行事食

7月 行事食予定

※特養くらしきは7月1日(土)に創立記念日の行事食を提供します。

七夕 七夕そうめん 天ぷら三種 おろし和え 豆ごはん 七夕ゼリー	誕生日会 梅しらすご飯 天ぷら盛り合わせ 冬瓜のそぼろ餡かけ いかと胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ盛り合わせ	土用の丑 ざるそば ミニうな丼 とろろいも 茶碗蒸し すいか	寿司の日 助六寿司 炊き合わせ ほうれん草の白和え すまし汁 水羊羹
--	--	--	--

ありがとうございます



ボランティア様

- | | |
|---------|---------|
| あざみの会様 | 犬飼 順子様 |
| 栄美寿会様 | 大廣 久美子様 |
| 華扇会様 | 橋高 繁福様 |
| 倉藤 孝之様 | 翔舞踊会様 |
| 中塚 三与様 | 原 節代様 |
| 難波 安子様 | 難波 文男様 |
| 堀川 光男様 | 奥野 千加子様 |
| 小西 小夜子様 | 渡部 郁美様 |
| 水間 正雄様 | (50音順) |

いつもありがとうございます

＜内訳＞

亀龍会グループだより

令和5年
7月号 No.111

「子供の成長」

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽
施設長 山下 大輔



気温、湿度の高い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年の夏も暑い日々が続くようなので、しっかり水分、適度な塩分摂取をし夏を乗り切りたいと思います。

新型コロナも5類へ移行し様々な制限が緩和され、コロナ前の日常に徐々に戻りつつあります。そんな中、私の子供達(小6の娘、小4の息子)の生活も変わってきています。学校ではプールでの水泳授業が再開し、課外授業や修学旅行もコロナ前に戻ります。そして子供たちの習い事でも変化があります。娘は、ミニバスケットボールチームに所属し、息子は、当グループのオンリーワンの一つである亀龍会空手道部の監督、選手の方々が指導している亀龍園空手道教室でお世話になっています。バスケも空手も試合での保護者の入場制限が無くなり、他のチームや道場との試合や合同練習の機会も増えていて、子供達も一生懸命頑張っています。

そんな子供達ですが、息子は最近、学校で褒められることが多くなり、「すごいんです息子さん！頑張っていますよ。」と先生から言われることが増えました。大変嬉しく、そして驚いています。なぜ、驚いているのかというと、息子は落ち着きがなく先生に注意されてばかりの問題児だったからです。空手を始めて2年、精神的にも肉体的にも鍛えられ、選手としては成績を残していませんが、人として成長出来ていると感じています。ご指導して頂いている監督、選手の方には、感謝しかありません。ありがとうございます。バスケでも空手でも続けていけられるよう子供たちを見守ってまいります。空手道教室は、当グループの地域貢献の一環として行っています。ご利用者様、ご家族様そして地域の方のお役に立てるよう、これからも頑張ってお参りますのでよろしくお願いいたします。

＜プロフィール＞

平成21年オーシャンビュー倉敷に入社され、平成25年10月デイサービス鷺羽へ配属。平成27年4月再びオーシャンビュー倉敷へ戻り、その後ケアハウス、特養くらしき、オーシャンビュー倉敷の施設長を務められ、現在はオーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽の施設長として活躍されている。介護支援専門員や介護福祉士、社会福祉主事などの資格を取得しており、さまざまな分野で能力を発揮されている。

7月行事予定

17日 誕生日会(グループホーム倉敷)	21日 誕生日会(オーシャンビュー倉敷)
18日 誕生日会(くらしき里桜)	26日 誕生日会(オーシャンビュー鷺羽)
19日 誕生日会(グループホーム亀山)	28日 誕生日会(デイサービス倉敷)
20日 誕生日会(特養くらしき)	

特別養護老人ホームくらしき



味加久御前

ホットサンド

今月は3名の方が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。お祝いで「華扇会」様にお越しいただき、扇舞などを披露して頂きとても楽しい会となりました。まだまだ梅雨が続きますが、暑さにも負けず体調管理に気を付けて明るく楽しくすごしていきましょう。



6月生まれの皆様 お誕生日おめでとうございます！

笑顔溢れる一年でありますように



宗本 幸様
(くらしき里桜)



藤原 信子様
(くらしき里桜)



江田 和子様
(くらしき里桜)



大迫 トミ子様
(くらしき里桜)



西山 允子様
(くらしき里桜)



柿木 智子様
(ケアハウス倉敷)



梶谷 洋子様
(ケアハウス倉敷)



須澤 英子様
(ケアハウス倉敷)



中山 隆生様
(ケアハウス倉敷)



石原 加奈子様
(ケアハウス倉敷)



長野 千代子様
(デイサービス倉敷)



岩原 廣治様
(オーシャンビュー倉敷)



笹治 節子様
(オーシャンビュー倉敷)



中塚 英一様
(オーシャンビュー倉敷)



池田 ノブコ様
(オーシャンビュー倉敷)



石井 智子様
(オーシャンビュー倉敷)



山本 通子様
(オーシャンビュー倉敷)



池崎 靖子様
(オーシャンビュー
ショートステイ倉敷)



神原 文子様
(オーシャンビュー
ショートステイ倉敷)



川上 喜美子様
(グループホーム亀山)



松原 公恵様
(グループホーム亀山)



佐藤 利榮子様
(グループホーム亀山)



白神 美津江様
(デイサービス亀山)



浅部 翠様
(デイサービス亀山)



妹尾 一信様
(オーシャンビュー鷺羽)



遠藤 美奈絵様
(特養くらしき)



大森 歌子様
(特養くらしき)



山本 久子様
(特養くらしき)

June 6月 ケアハウス倉敷 誕生日会

※暑くなってきましたので、脱水症状・熱中症に十分注意しながら過ごしてください！



今月は5名の方が誕生日を迎えられました！
演芸では、あざみの会 様 に来ていただきました！
素敵なギターと歌でとても盛り上がった会となりました♪

知っている曲を皆で合唱しました！