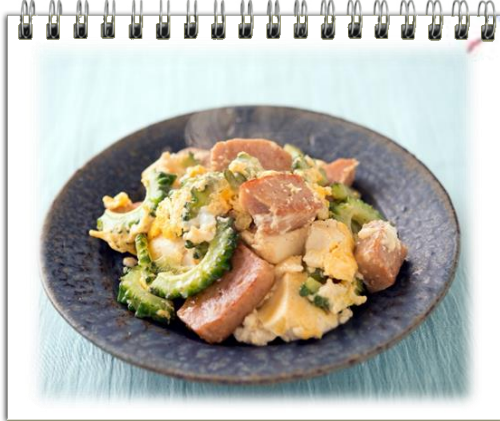


ゴーヤチャンプル



沖縄を代表する郷土料理である『ゴーヤチャンプル』。
『チャンプル』とは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、苦味のあるゴーヤを島豆腐や卵と炒めることで食べやすくし、毎日食べても飽きないおいしさに仕上がるのがこの料理の魅力です。
ゴーヤの苦味が食欲を刺激し、熱に強いビタミンCを豊富に含むことから夏バテ予防に重宝されてきました。

くらしき里桜 管理栄養士 川井 綾乃

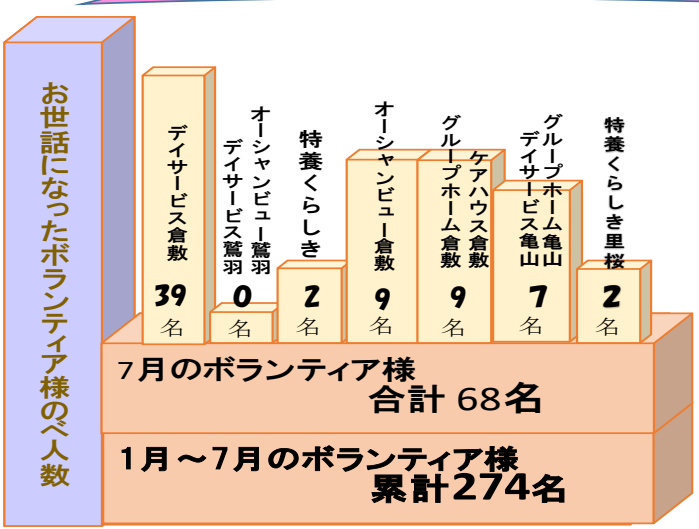
今月の行事食



8月 行事食予定

<p>盆の法要</p> <p>ピーマンとコーンの炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 胡瓜とミカンの酢の物 すまし汁 梅水まんじゅう</p>	<p>寿司の日</p> <p>焼き鯖寿司 ピーマンとささみの温サラダ 焼き茄子 赤出汁 フルーツカクテル</p>	<p>誕生日会</p> <p>ちらし寿司 カジキの照り焼き もずくと胡瓜の酢の物 すまし汁 スイカ</p>	<p>郷土料理(沖縄)</p> <p>タコライス ゴーヤチャンプル 人参しりしり もずくスープ マンゴー</p>
---	---	--	---

ありがとうございます



いつもありがとうございます

ボランティア様

- 犬飼 順子様 大廣 久美子様
- カトレアの会様 橘高 繁福様
- 倉藤 孝之様 滝本 洋三様
- 難波 文男様 難波 安子様
- ベリーダンスナジュール様
- 堀川 光男様 奥野 千加子様
- 小西 小夜子様 渡部 郁美様
- 水島少年少女合唱団の皆様
- ユタカフラハラウ様
- たんぼぼ様

5名 クラブ・レクレーション

0名 行事等応援スタッフ

63名 演芸(歌・踊り・演奏・マジック等)

《内訳》

亀龍会グループだより

令和5年 8月号 No.112

「自分らしく」

デイサービス倉敷 センター長 山下 由貴



うだるような暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
2018年甚大な被害をもたらした西日本豪雨から、5年経ちました晴れの国 岡山を襲った、戦後最悪の大惨事となりました事覚えていらっしゃいますか？

そんな私ですが、最近月日が流れるのがやたらと早い気がします。子育てと仕事の両立のため、毎日怒涛の日々を過ごしています。朝早く起き子供が学校へ行くのを見送り、職場へ来る、1日の仕事を終え、そのまま学童へ猛ダッシュ！毎日の習い事への送迎、そしてご飯を作り、洗濯したり日中出来ない家事をする。子供の具合が悪ければ仕事を休まなければならないし、自分だけの都合では動けない…とてもハードだなあと感じる今日この頃…けれど時短勤務という制度をしっかりと使い、融通もきかせて頂きながら働ける環境は、そんなに多くはないのかもしれない。

現在デイサービス倉敷はご利用者様も増えつつ、活気あるデイサービスへと変わりつつあります。いつも助けてくれている職員のおかげもあり、働き甲斐や仕事での達成感や喜びも感じられるようになりました。

楽しく子育てをし会社の方々や家族の協力を得てやりがいを感じながら仕事ができれば、私にとっては充実した毎日ではないかなと思います。

自分らしく！これからも突っ走ります。いつも支えて下さる皆さま、心からありがとうございます。

《プロフィール》

平成19年3月より亀龍会グループに入社し、グループホーム亀山勤務となる。介護福祉士・社会福祉主事・認知症介護実践者研修・認知症対応型サービス事業管理者研修の資格を取得し、デイサービス倉敷でセンター長として能力を発揮している。

8月 行事予定

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 10日 法要(特養くらしき) | 21日 誕生日会(くらしき里桜) |
| 16日 誕生日会(亀山) | 22日 誕生日会(ケアハウス) |
| 17日 誕生日会(特養くらしき) | 23日 誕生日会(オーシャンビュー鷺羽) |
| 18日 誕生日会(オーシャンビュー倉敷) | 25日 誕生日会(デイサービス倉敷) |

特別養護老人ホームくらしき

7月1日で特養くらしきは創立11周年を迎えることができました。
いつも温かいご支援、ご協力ありがとうございます。今後も、ご利用者様が安心して生活して頂けるよう「誠心誠意・親切・優しさ・心のケア」をモットーに職員一同頑張っ参ります。



演芸には倉藤孝之様に来て下さりました。
次々に出てくるマジックに全員がビックリ!!
驚きと笑顔が溢れる誕生日会になりました♪

ケアハウス倉敷



本場仕込みの道具や踊りを体験することが出来ました♪



今月は5名の方が誕生日を迎えられました！
演芸では、ユタカ・フラ・ハラウ様に来ていただきました！



華やかで素敵な衣装とゆったりした動きに皆様見惚れておりました！



花火大会

たまやー！

六間川の花火大会がありました！
ケアハウスの6階を開放してみんなで花火見物しました！



7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



安藤 愛子様
(特養くらしき)



横田 澤子様
(特養くらしき)



吉家 昭様
(特養くらしき)



中島 和子様
(特養くらしき)



棟長 峯子様
(特養くらしき)



板野 久子様
(特養くらしき)



米原 英世様
(特養くらしき)



岩谷 浩二様
(ケアハウス倉敷)



金田 榮様
(ケアハウス倉敷)



江口 舜史様
(ケアハウス倉敷)



坂田 香代子様
(ケアハウス倉敷)



中田 博子様
(ケアハウス倉敷)



植之原 富子様
(くらしき里桜)



平田 登茂子様
(くらしき里桜)



小橋 善一様
(グループホーム亀山)



野田 克子様
(グループホーム亀山)



國米 弘子様
(グループホーム亀山)



石田 憲二様
(デイサービス亀山)



平盛 勝美様
(デイサービス亀山)



本郷 恵美子様
(デイサービス倉敷)



原田 奈津子様
(オーシャンビュー倉敷)



洲脇 京子様
(オーシャンビュー倉敷)



平井 一二三様
(オーシャンビュー倉敷)



中塚 せき子様
(オーシャンビュー倉敷)



大窪 トシ子様
(オーシャンビュー
ショートステイ倉敷)



三浦 順子様
(オーシャンビュー鷺羽)



酒井 久雄様
(オーシャンビュー鷺羽)



清板 愛子様
(オーシャンビュー鷺羽)



田中 スミコ様
(オーシャンビュー鷺羽)

真夏の日差しが照りつける日々です。お元気でお過ごしでしょうか
35度を超える日が多くなってきました
ご高齢になると体温調整機能や内臓機能が低下することにより、実際の暑さを感じにくくなります
亀龍会グループでは、利用者様の熱中症・脱水症を予防するための暑さ対策を徹底しております
ご自宅でも、熱中症や脱水症にお気を付けてお過ごしくださいませ