

保健衛生-看護部-

～ いよいよ夏本番 ～

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくかったり、食欲がわかなくなったりすることはないですか？
これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。これはいわゆる『夏バテ』の状態です。
暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテの主な症状

- ・食欲不振
- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・めまい など



夏バテを防ぐ生活習慣

- ☆こまめな水分補給
- ☆温度差や体の冷やしすぎに気を付ける
- ☆睡眠をしっかりとる
- ☆1日3食
- いつも以上に栄養バランスを心がける

熱中症に備えよう



オーシャンビュー倉敷 課長補佐 多田 芳江



空手道部ニュース



7月22日～23日に『中国地区空手道選手権大会』が山口県にて開催されました。
亀龍会空手道部から中量級代表で中村恭平選手、重量級代表で市本寛選手、少年部から甲元優羽選手が出場しました。

結果
成年男子組手 中量級 優勝 中村恭平選手 一般団体組手 優勝 岡山県 A チーム (中村恭平選手)
小学5年生女子形 準優勝 甲元優羽選手

また、8月5日～6日に開催される『第2回全日本体重別空手道選手権大会』に実業団代表選手として中村恭平選手が-75kg部門に出場することが決定しました。
高体連、学連、実業団の全ての選手の中で体重別日本一を決める大会となります。亀龍会を代表して是非とも日本一に輝いていただきたいです。

今後の予定
8月3日～8月4日 第31回全国中学生空手道選手権大会 (会場 東京武道館)
出場選手 団体組手 多津美中学校 (浅野、藤村、川野)
個人組手 浅野俊也選手

8月5日～8月6日 第2回全日本空手道体重別選手権大会 (会場 東京武道館)
出場選手 個人組手 中村恭平選手 -75kg

8月7日～8月9日 第23回全日本少年少女空手道選手権大会 (会場 東京武道館)
出場選手 個人形 甲元優羽選手 小学5年生女子

亀龍会 空手道部主将 水杉 優太

オーシャンビュー倉敷

誕生日会



そうめん流し

7月21日に行われた誕生日会はカトレアの会様にお越し頂きました。代表の高尾さんの奏でるアコーディオンの音色でメンバーの方が歌を唄うと会場からは自然と手拍子がおきて、会場が一体になり素敵な時間を過ごす事ができました。アコーディオンの懐かしい音でとても癒されました。

7月21日からそうめん流しを行いました。職員手作りのそうめん流し台から流れるそうめんはとても美味しくとても美味しくいただきました。

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽

誕生日会・カラオケ大会

今月の誕生日会は、オーシャンビュー鷺羽カラオケ大会と題しまして、ご利用者様5名と職員2名にカラオケクラブで練習した自慢ののどを披露していただきました。



七夕会

7月7日には、七夕会を行いました。今年も織姫さま、彦星さまが来てくださりクイズや星釣りゲームを楽しみました。皆様の願いが叶いますように。一生青春！



地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

先月に引き続き、7月もコロナの感染対策のため各階に分かれて誕生日会を開催しました。亀龍会グループの職員による紙芝居はとても面白く、ご利用者様からも大好評でした！！



面会も再開し、夫婦で入居されているご利用者様がお孫様で横浜DeNAベイスターズの佐野 恵太選手との再会を楽しまれました。

立派なキュウリが出来たよ～

七夕に向けて短冊を書き、笹に飾りました。皆様の願い事が叶いますように…

グループホーム 亀山



誕生日会では「ナジュール」様が来て下さり、ダンスを披露してくださいました。とても綺麗な衣装と踊りで、皆様拍子をしながら大盛り上がりでした。

デイサービス 亀山

グループホーム亀山では、皆さんそれぞれに思いを込めて七夕の短冊に願い事を書きました。「空からお金が降ってきますように」などの書き込みもあり笑われる方も多くおられました。

七夕会を行いました。皆様でミニゲームをしたり、七夕にちなんだお話や歌を聞き楽しい時間を過ごしました。味加久の日では豪華な料理で皆様「美味しいよ、ありがとう」と笑顔で食べておられました。



お誕生日会でたんぽぽ様がオカリナ演奏を披露してくださいました。心地の良い音色に皆様うっとりされていました。お楽しみ会では水島少年少女合唱団の皆様にお越し頂き、子供たちの元気な歌声に楽しませていただきました。最近ご利用者様も増え、以前に増して活気あるデイサービス倉敷になりました。とても嬉しく思います！！これからもどうぞよろしくお願いいたします。



デ イ サ ー ビ ス 倉 敷

グループホーム 倉敷

今月は夏ということで「スイカ割り」を行いました。皆さんの素敵な笑顔が輝いていました。その後はおやつとして美味しく頂きました！！

暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？グループホーム倉敷では、色々な行事をしながら楽しく過ごしております！



誕生日会
今月の誕生日会では亀龍会空手道部による演舞を披露して下さいました！迫力ある演舞をまじかで見れて入居者様も驚いていました！！

