

端午の節句



端午の節句は毎年5月5日に男の子の誕生を祝うとともに、健やかな成長を祈願する行事で、お祝いにふさわしい縁起物や旬のものが食べられます。今年は小さなお子様からご高齢の方まで喜んでいただけるチキンライスとボリュームのあるコロッケを、おやつにはあんこがたっぷり入った柏餅を提供させていただきます。柏餅に使われる柏の葉は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないという特性があり、そのことから「子孫繁栄を祈願する」「家系が途絶えない」に繋がる縁起のいい食べ物として定着しました。

特別養護老人ホームくらしき 管理栄養士 副主任 福田 香奈江

今月の行事食



5月 行事食予定

端午の節句

チキンライス
桜海老入りコロッケ
菜の花の酢味噌和え
お吸い物
カップゼリー



母の日

あさり御飯
さわらの西京焼き
小田巻蒸し
若竹汁
お茶プリン



誕生日会

赤飯
天ぷら盛り合わせ
筍とそら豆のくす煮
スナップエンドウの
サラダ
お吸い物
白桃羹



寿司の日

押し寿司
五月煮
菜の花のおろし和え
あさりの赤出汁
オレンジ

ありがとうございます

ボランティア様

犬飼 順子様 橋高 繁福様
倉藤 孝之様 滝本 洋三様
難波 文男様 難波 安子様
堀川 光男様 萬一座様
見島 一子様 水間 正雄様
村上 明子様 安田 美都子様
多津美中学校様
日本のおどり茜流様
亀龍会空手道部 (50音順)

《内訳》

いつも
ありがとうございます

5月 行事予定

16日 誕生日会(亀山)
17日 誕生日会(里桜)
21日 誕生日会(オーシャンビュー驚羽)
23日 誕生日会(特養くらしき)
24日 誕生日会(デイサービス倉敷)
28日 誕生日会(ケアハウス倉敷)
29日 誕生日会(オーシャンビュー倉敷)

亀龍会グループだより



令和6年
5月号 No.121

「美カラテ」

特別養護老人ホームくらしき里桜
課長 今住 小織



新緑があざやかに映る季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。日に日に気温の高い日が続き、羽織るものも少なくなり身体も動きやすくなります。日没時間も遅くなったので、仕事が終わって時間がある時は飼っている愛犬と一緒に散歩に行くのですが、土手の草花やレンゲ畑の緑を感じながら歩くのはとても気持ちがいいです。

さて、亀龍会グループではこの4月より、コロナ禍で一旦中止としていた美カラテを再開しました。

美カラテでは空手の基本動作の突きや蹴りなどで体幹を鍛え、筋力低下を予防したり全身のシェイプアップ効果が得られます。とはいえ厳しいトレーニングというわけではなく、ストレッチで筋肉をほぐしたりといった動きがメインですので、無理なく参加することができます。私も参加しているのですが、普段使わない部分やパソコン作業で凝り固まった筋肉をストレッチで伸ばし、リフレッシュした気分で帰ることができます。ストレッチは自律神経を整え、ストレスの緩和にもなります。

講師は、全日本で活躍している現役の選手が行います。倉敷地区は月・金曜日にグループホーム亀山で、児島地区は水曜日にオーシャンビュー倉敷にて18時～19時で行っています。是非、お誘い合わせの上気軽にお越しいただけたらと思います。

《プロフィール》

令和2年9月に入社。介護福祉士・介護福祉士実習指導者研修・介護支援専門員、認知症実践者研修、認知症管理者研修、社会福祉施設長資格認定講習課程などの資格を取得しており、現在は特養くらしき里桜の生活相談員、課長として日々活躍している。

特別養護老人ホームくらしき

誕生日会 空手道部演武



舟田選手
4月の国際大会で見事
『銅メダル』獲得!!

今月の誕生日会には、亀龍会空手道部の演武披露でした! 力強い突きや蹴りを間近で見ることができ、迫力を肌で感じられました♪



今月は、法輪寺へお花見に行きました。満開の桜が皆さんをお出迎えして下さってるかのように本当に綺麗でした! また、境内には生け花の展示もしておられ、春の訪れを感じる事ができました♪
来年も皆さんでお花見に行けるよう元気に過ごしましょうね♪

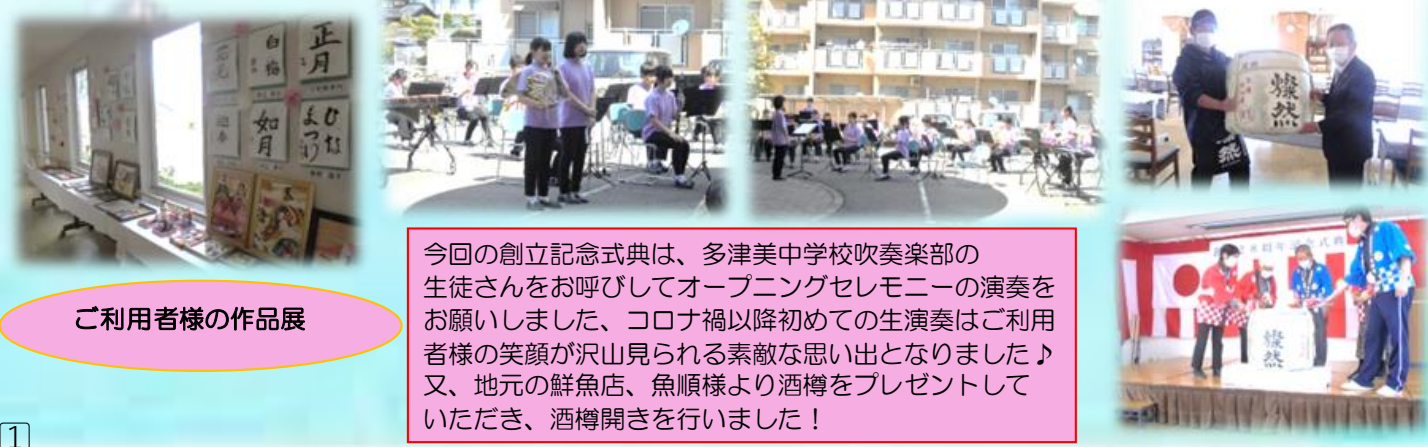
ケアハウス倉敷

誕生日会



4月の誕生日者は2名でした!
お二人とも歌うことが大好きでいつもカラオケクラブに参加されています♪
今月は、米山さんと小学生の子ども達が空手の演武を披露してくださいました! 皆さん全国でも活躍できる腕前とあって大迫力の演武にご利用者様からも声援が飛び交っていました!

創立記念式典



ご利用者様の作品展

今回の創立記念式典は、多津美中学校吹奏楽部の生徒さんをお呼びしてオープニングセレモニーの演奏をお願いしました、コロナ禍以降初めての生演奏はご利用者様の笑顔が沢山見られる素敵な思い出となりました♪
又、地元の鮮魚店、魚順様より酒樽をプレゼントしていただき、酒樽開きを行いました!



亀龍会グループ和泉代表も4月1日がお誕生日でした。この1年が健康で充実したものとなりますように

4月生まれの皆様
お誕生日おめでとうございます!
素敵な日々が続きますように。



小見山 昭子様
(特養くらしき)



森本 益子様
(特養くらしき)



石井 満智子様
(特養くらしき)



渡邊 朝子様
(特養くらしき)



塚脇 宣子様
(グループホーム亀山)



野元 智永子様
(グループホーム亀山)



藤原 満行様
(デイスサービス亀山)



世並屋宏様
(ケアハウス倉敷)



藤井伸昭様
(ケアハウス倉敷)



平木 郁子様
(オーシャンビュー倉敷)



藤井 フジ子様
(オーシャンビュー倉敷)



山蔭 美行様
(オーシャンビュー倉敷)



岩崎 美千代様
(オーシャンビュー倉敷)



鎌田 洋子様
(オーシャンビュー倉敷)



豊島 茅子様
(ショートステイ
オーシャンビュー倉敷)



津崎 佳子様
(ショートステイ
オーシャンビュー倉敷)



斎藤 文子様
(オーシャンビュー鷺羽)



下田 道子様
(オーシャンビュー鷺羽)



鈴木 ノリ子様
(オーシャンビュー鷺羽)



福田 幸子様
(デイスサービス倉敷)

季節の変わり目に伴い体調の変化に注意し、利用者様の健康管理に努めております。
暑さ対策として、水分補給や日よけ対策を徹底し、快適な過ごしやすさを保ってまいります。今後も利用者様が安心して生活できる環境づくりに励みます。日頃から皆様の温かい支援に心より感謝申し上げます。何かご質問やご要望がございましたら、お気軽に施設までお問い合わせください