

よごし



「よごし」とは、いわゆる「ごま味噌あえ」のことです。富山県では夜に作り置きして、翌朝食べることから、「夜越し」が「よごし」と呼ばれるようになりました。また、黒ごまを使うことも特徴の一つで、ごま味噌で野菜を汚すことも名前の由来とも言われています。黒ごまは独特の風味があります。この風味は、ほのかな苦みとコクがあり、存在感のある味わいです。しつこい料理に使うと味がしまるという特性があり、北陸地方や東北地方では好んで利用されているようです。

特別養護老人ホームくらしき 栄養士 久保 龍志

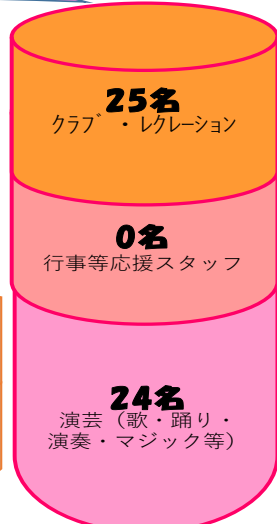
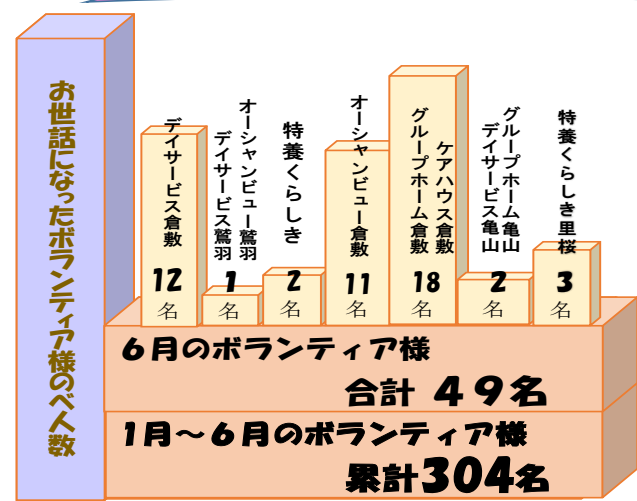
今月の行事食



7月 行事食予定

創立記念日 散らし寿司 金目鯛の塩焼き しんじょのあんかけ 小花麩のすまし汁 紅白なます 練り切り	七夕 七夕そうめん 若鶏の梅みそ焼き 金平 豆ごはん メロン	誕生日会 梅しらすご飯 天ぷら三種 (キス、さつま芋、茄子) 冬瓜のそぼろ煮 酢の物 豆腐のすまし汁 水羊羹	郷土料理(富山) 鮭とみょうがの散らし寿司 いとこ煮 よごし すまし汁 りんご
--	--	--	---

ありがとうございます



ボランティア様

- 萬一座様 橋高 繁福様
- 倉藤 孝之様 村上 明子様
- オカリーナたんぼぼ様
- 安田 美都子様 犬飼 順子様
- 水間 正雄様 倉藤 孝之様
- 難波 文男様 難波 安子様
- 堀川 光男様 茜流美鳳会様
- ユタカ・フラ・ハラウ様 (50音順)

いつもありがとうございます



亀龍会グループだより

令和6年
7月号 No.123

「日本代表」
倉敷メディケート
課長補佐 木村 理恵



夏祭りのにぎわう季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。私の所属している倉敷メディケートでは、今年4月に入社した新入職員が2名在籍しています。2人とも空手の形の選手で、ナショナルチームに選抜されており日本代表として日の丸を背負って試合しています。

プレミアリーグといって世界ランク50位以内しか出場できない大会があります。そのプレミアリーグ4月のカイロ大会では舟田葵選手が3位で銅メダル、6月のカサブランカ大会では大内美里沙選手が2位で銀メダルという素晴らしい結果でした。

普段は素直で優しく可愛らしい2人ですが、遠い異国の地で世界で戦っている凛々しい姿を見て、日々の鍛錬や努力は私の想像には及ばないのだろうと痛感しました。

2人共、亀龍会グループ各施設にて空手道エクササイズや美カラテで指導員としても活躍しています。私も美カラテに参加していますが、少しだけ形を教えてもらったりするのがとっても楽しくて、1時間あっという間です。家に帰って夫に「日本代表の形の選手に形を教えてもらっている」と自慢しています。私の長年の悲願は結婚前(32年前!)の体重に戻る事なので、美カラテをきっかけに実現できたらいいなと思っています。

美カラテは毎週月・金曜日はデイサービス亀山、毎週水曜日はオーシャンビュー倉敷5Fホールにて18:00から19:00まで開催しています。

1回500円でのワンコイン参加も受け付けておりますので、お気軽に参加してみてください。動きやすい服装、飲み物・汗拭きタオルはご持参ください。

《プロフィール》

倉敷メディケート 事務課の管理者。平成15年～19年の間倉敷メディケートの事務を担当していたが退職。令和2年に再入社する。
趣味はコンサートに行く事。(嵐、浜田省吾、ドリカム、松任谷由実など色々)

7月 行事予定

- 1日 創立記念日(特養)
- 8日 七夕会
- 15日 誕生日会&ピアパーティー(ケアハウス) 前川ファミリーライブ(~18日各施設)
- 16日 創立記念祭&誕生日会(特養)
- 17日 演芸会(亀山)
- 18日 誕生日会(オーシャンビュー倉敷)
- 22日 誕生日会(亀山)
- 23日 誕生日会(オーシャンビュー鷺羽)
- 24日 誕生日会(里桜)
- 26日 誕生日会(デイサービス倉敷)
- 30日 そうめん流し(~31日ケアハウス)

特別養護老人ホームくらしき

特養のホールに『池』を作りました！

物送り『てるてる坊主送り』

玉入れ『池にめがけて玉入れ競争』

今月の誕生日会では、『梅雨を吹き飛ばせ！プチ運動レク大会！』を開催致しました。梅雨の季節ということで季節感を少しでも感じていただけるようなレクを皆様で行いました！皆様と一緒に身体を動かして笑いもある楽しい運動レク大会となりました。

ケアハウス倉敷

誕生日会



スマホ教室



好評につき、はやくも第3回になりました。回を重ねるごとに参加者も増え、今回も皆さんとても熱心に聞いておられました！

空手エクササイズ

今月も引き続き、米山さんと舟田さんに来ていただいています。ハキハキとした声と程良い運動に刺激され、終了後の皆さんは、若返ったような笑顔でいつもお部屋まで戻られています！

今月の誕生日会は、ユタカ・フラ・ハラウ様にお越しいただきました。綺麗なフラダンスを披露していただき、利用者様からも良い夏の始まりになったという声が聞こえてきました！

6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。



遠藤 美奈枝様
(特養くらしき)



山本 久子様
(特養くらしき)



大森 歌子様
(特養くらしき)



宗本 幸様
(くらしき里桜)



江田 和子様
(くらしき里桜)



西山 允子様
(くらしき里桜)



藤原 信子様
(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)



窪田 淳子様
(ケアハウス倉敷)



江口 綾子様
(ケアハウス倉敷)



石原 加奈子様
(ケアハウス倉敷)



須澤 英子様
(グループホーム倉敷)



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)



藤井 一美様
(デイサービス亀山)



浅部 翠様
(デイサービス亀山)



白神 美津江様
(デイサービス亀山)



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)



石井 智子様
(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)



藤田 倫正様
(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)



楠木 春恵様
(デイサービス倉敷)