

# 今月の行事食

## 秋の食材 ~さんま~



さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋に旬を迎える魚です。夏の間は北上して冷たい海で過ごし、秋になると産卵などのために南下していきます。さんまは水温が冷たくなるにつれて体に脂肪を蓄え、この脂肪がさんまの美味しさに繋がり、一番脂がのって美味しい時期は9~10月と言われています。

さんまの主な栄養素は「タンパク質」「DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)」「ミネラル類」です。

タンパク質・・・ 筋肉や血液を作る  
 DHA ... 脳の神経を活性化して記憶力の向上  
 EPA ... 血液をサラサラにし動脈硬化を防ぐ  
 ミネラル類 ... 貧血予防、骨や歯の構成成分

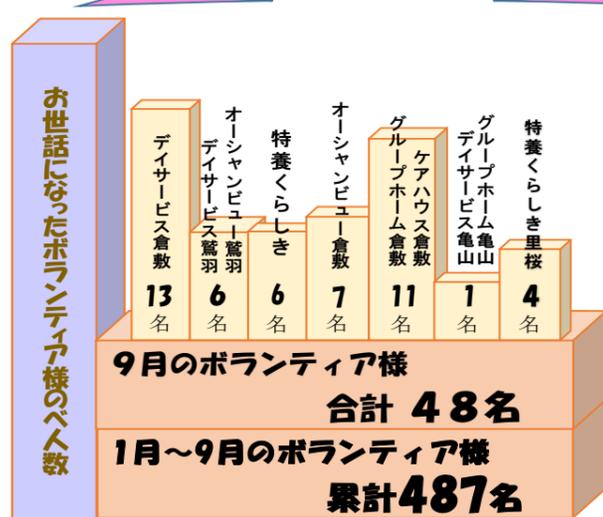
健康維持に欠かせない栄養素が豊富なさんまを、旬の時期にぜひお召し上がりください。

特別養護老人ホーム 管理栄養士 副主任 福田香奈江

## 10月行事食予定

<b>誕生日会</b> 秋の炊き込みご飯 さんまの塩焼き 茶碗蒸し 白和え すまし汁 梨	<b>郷土料理(宮城県)</b> はらこ飯 なす炒り 柿なます 呉汁 りんご	<b>秋祭り</b> ちらし寿司 天ぷら さつま芋サラダ 柿 赤出汁	<b>寿司の日</b> 助六寿司 なすの田楽 くるみ和え きのこのすまし汁 手作り梨ゼリー
--	---	---	--

ありがとうございます



## ボランティア様

- 茜流美鳳会様 犬飼 順子様
  - 華扇会様 橋高 繁福様
  - 倉藤 孝之様 琴友夢様
  - 滝本 洋三様 玉島琴友会様
  - 難波 文男様 難波 安子様
  - 堀川 光男様 堀川音楽クラブ様
  - どんぐり様 水間 正雄様
  - 村上 明子様 安田 美都子様
- (50音順)

## 10月行事予定



《内訳》



いつも



ありがとうございます

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 16日 誕生日会(亀山)             | 23日 誕生日会(オーシャンビュー鷺羽) |
| 17日 運動会(オーシャンビュー鷺羽)      | 25日 誕生日会(デイサービス倉敷)   |
| 18日 創立祭・誕生日会(オーシャンビュー倉敷) | 29日 誕生日会(ケアハウス)      |
| 22日 誕生日会(里桜)             |                      |

# 亀龍会グループだより



令和6年  
10月号 No.126

## 「私にとっての9月」

オーシャンビュー倉敷  
課長補佐 多田 芳江



朝晩が少しずつ涼しくなりだし秋らしい季節となってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか?初めましての方も多く居らっしゃると思います。オーシャンビュー倉敷で看護師をしている多田と申します。どうぞよろしくお願い致します。

中学の時に福祉に興味を持ち高校で福祉を学び、その後看護の道へ進みました。病院勤務を13年間続ける中で、中学生の時より思っていた介護施設での介護の仕事をやりたいと思い、オーシャンビュー倉敷でお世話になり5年目となります。私は福祉を目指した頃より、9月は敬老の日がある、特別大切な月だと感じながら仕事をしてきました。

そして、今までの9月の思い出の中で、今年忘れられない敬老の日になりました。亀龍会グループの敬老週間の中で、オーシャンビュー倉敷では9月16日に敬老祝賀式典が開催されました。

百寿3名、白寿5名、喜寿4名、米寿4名の16名と過去経験のない多くの方々のお祝いをさせて頂けたこと、またお祝いをさせて頂いた方々の大切な日々を共に過ごさせて頂けることに感謝と喜びを感じる式典となり、私の中でもとても大切な思い出の日となりました。

和泉代表の祝辞で倉敷市では100歳以上の方が326名いらっしゃるのお話があり長寿国日本の象徴だとも感じ、これからも益々皆様と共に健康長寿の施設であるよう、改めて精進したいと決意した次第です。

終わりにオーシャンビュー倉敷では10月1日に創立19年目を迎えることができました。今年は「まだまだやりますオーシャンビュー倉敷 HOP STEP JUMP!」をテーマに19年間の感謝と歩みの振り返り、また来年20周年目になるこの1年を大切にご利用者様、また地域の方、日々ご指導、ご鞭撻を頂いている方々に感謝しながら創立祭を行いたいと思っています。

今後ともどうぞオーシャンビュー倉敷を宜しくお願いいたします。

## 《プロフィール》

平成29年4月3日に入社し、オーシャンビュー倉敷で看護師としてずっと活躍されている。看護師免許の他に、介護福祉士やヘルパー1級の資格を保有しており、真心のこもったケアで利用者様に元気と癒しを与える存在となっている。

# 特別養護老人ホームくらしき



今年は百寿3名、白寿1名、米寿5名、喜寿1名の方が節目を迎えられました。誠におめでとうございます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

## 誕生日会 演芸 琴友夢様



敬老・誕生日会のお祝いに琴友夢様が来て下さりました♪大正琴の繊細な音色で、心洗われる素晴らしい一時を過ごすことができました♪

# ケアハウス倉敷

## 敬老祝賀式典&9月誕生日会



敬老祝賀式典では和泉代表、橋本岳衆議院議員、小田圭一県議会議員、森守市議会議員よりお祝いの挨拶をいただきました。

橋本岳衆議院議員

9月21日(月)にケアハウス倉敷の敬老祝賀式典と9月の誕生日会が行われました。敬老祝賀式典は大勢の来賓者・役員にご参加いただき厳かな雰囲気で行われました。9月の誕生日会では5名の誕生日者をお祝いしました。おもちつき後は演芸で玉島琴友会の皆様にお越しいただきました。代表の竹本登代寿さんによる力強い琴の演奏にみなさんうっとりと聞き惚れておられました。

9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。



兼田 トミ子様  
(特養くらしき)

宮本 加代子様  
(特養くらしき)

杉守 吉之輔様  
(特養くらしき)



村尾 安子様  
(特養くらしき)

長谷川 絶子様  
(特養くらしき)

田中 文子様  
(特養くらしき)

内海 康子様  
(特養くらしき)

浅沼 秀光様  
(特養くらしき)

小川 政枝様  
(くらしき里桜)



窪津 泰子様  
(くらしき里桜)

川相 卓己様  
(くらしき里桜)

猪原 アグリ様  
(くらしき里桜)

鶴田 次子様  
(くらしき里桜)

沖田 翠様  
(ケアハウス倉敷)

坂田 禮子様  
(ケアハウス倉敷)



猪木 博子様  
(ケアハウス倉敷)

山下 美千子様  
(ケアハウス倉敷)

西原 ヨシコ様  
(ケアハウス倉敷)

東 清恵様  
(グループホーム倉敷)

大森 貞子様  
(オーシャンビュー倉敷)

萩原 八重子様  
(オーシャンビュー倉敷)



尾上 節子様  
(オーシャンビュー倉敷)

林 文子様  
(ショートステイ  
オーシャンビュー倉敷)

三宅 シズ子様  
(オーシャンビュー鷺羽)

安田 勝日古様  
(オーシャンビュー鷺羽)

山根 澄世様  
(オーシャンビュー鷺羽)

田端 テイ子様  
(オーシャンビュー鷺羽)



江尻 タミエ様  
(デイサービス倉敷)

岡本 アサコ様  
(デイサービス倉敷)

合田 信子様  
(デイサービス倉敷)

若松 弘子様  
(デイサービス倉敷)

守谷 早苗様  
(デイサービス倉敷)

松尾 麗子様  
(デイサービス倉敷)