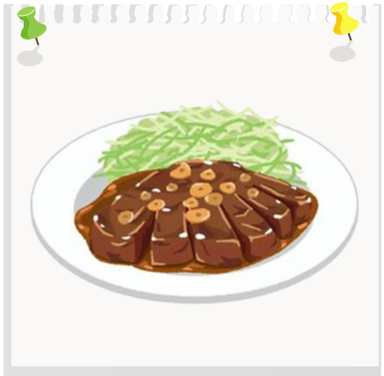
三重県の郷土料理「とんてき」

今月の行事食



三重県は、海の幸に山の幸、里の幸に恵まれた美味しい食べ物がたくさんある県です。とんてきは、三重県四日市市を代表とする名物料理であり、にんにくとソースをからめた肉料理です。来々憲という店が発祥と言われていて、現在ではB級グルメの祭典の常連でもあり、三重県でも色んな飲食店で提供されているそうです。ちなみに「とんてき」とは、「豚肉のステーキ」の略です。

特別養護老人ホームくらしき　栄養士　渡辺 浩平

11月行事食予定

誕生日会
五色丼
なすときのこの
　生姜炒め
さつま芋サラダ
梨とオレンジ
けんちん汁

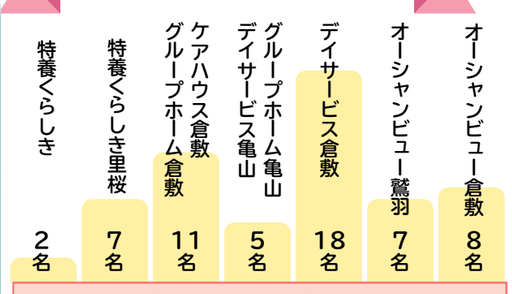
郷土料理(三重県)
味噌煮込みうどん
じゃこ飯
ミニとんてき風
煮酢和え
ういろう風羊羹

刺身の日
たきこみごはん
刺身　茶碗蒸し
もずくときゅうりの
　酢の物
すまし汁
柿とキウイ

寿司の日
ちらし寿司
酢味噌和え
すまし汁
フルーツあんみつ

お世話になったボランティア様のべ人数

いつもありがとうございます



10月のボランティア様　合計 58名

R6.1月～10月のボランティア様　累計545名

<内訳>

クラブ・レクレーション	15名
行事応援スタッフ	1名
演芸（歌,踊り,演奏,マジック等）	38名
施設菜園 野菜作り	4回

アンクルンの会様
橘高 繋福様
滝本 洋三様
難波 文男様
フラ・ハーラウ・オ・マーラ・プア様
堀川 光男様
萬一座様
三宅社中様
安田 美都子様
犬飼 順子様
倉藤 孝之様
玉島琴友会様
日本のおどり茜流様
牧野 乗山様
水間 正雄様
村上 明子様
（50音順）

11月行事予定

15日　運動会（デイサービス倉敷）
19日　誕生日会（オーシャンビュー倉敷）
20日　誕生日会（亀山）
21日　誕生日会（特養）
22日　誕生日会（デイサービス倉敷）
26日　誕生日会（ケアハウス）
27日　誕生日会（オーシャンビュー鷲羽）
28日　誕生日会（里桜）

亀龍会グループだより



令和6年
11月号　No.127

「　引退・感謝　」



特別養護老人ホームくらしき
課長補佐　水杉　優太

晩秋を迎え朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の到来を感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は3歳頃から空手を始め、現在まで約30年間現役選手を続けてきましたが、今年度をもって現役選手を引退する事になりました。これまで応援いただき有難うございました。私自身、有名な選手ではなく、地道に田舎の道場から親と二人三脚で一歩一歩、歩んできました。華々しい成績もなく、何度も空手を辞めようと決心したことがありましたが、亀龍会空手道部に所属してから、多くの人の支えがあって空手を続けていられるということを学び、その人たちの期待に応えたいという思いから、これまで長く続けて来られたのだと思います。

正直な所、現役引退というのは4～5年前から考えていました。ただ、コロナ禍で不完全燃焼のまま引退をして、自分自身が納得できず、やはり引退するには気持ち良く引退したいという私のわがままから今年まで続けさせていただきました。

今年の全日本実業団では、逞しい後輩たちのおかげで全国3位という素晴らしい成績を収めることができました。目標としていた全国優勝にはあと一歩届きませんでしたが、久しぶりに楽しみながら試合に臨む事ができ、4代目主将としては、何も残すことができませんでしたが、私の中では完全燃焼という形で引退する事ができました。「日本一奪還」は後輩たちが必ず成し遂げてくれると信じています。

現役選手は引退しますが、今後は少年部の指導者として次のステップに進みます。子供たちに空手道を通じて、全国優勝を目指す選手育成はもちろんですが、人として成長してもらえるような指導を行っていきたいと思います。

最後になりますが、まだまだ未熟な私ですが、仕事の面でもご利用者様の皆様・ご家族の皆様にどんな時でも「誠心誠意」の対応を心掛け、幸せな日々を送ってもらえるように尽力していきたいと思います。今後ともご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い致します。

≪プロフィール≫

平成２５年に入社し、オーシャンビュー倉敷へ配属となる。介護の現場を経験した後、デイサービス亀山で生活相談員として活躍し、その後特養くらしき、ケアハウス倉敷の相談員となる。令和2年10月からケアハウス倉敷の施設長、令和5年7月から特養くらしきの相談員として手腕を振るい、今年9月までは亀龍会空手道部の主将も務め、全日本優勝に向けてチームを引っ張っていた。

発行：倉敷メディケート「亀龍会グループだより」事務局　山本・難波　086-486-1100

特別養護老人ホームくらしき








今月は誕生日会・運動会レクを行いました♪
「スポーツの秋」ということで玉入れ・物送り・パン食い競争を行い、元気いっぱいに身体を動かし、日頃ではなかなか見えないとても楽しそうな表情や真剣な表情で競技に取組まれていました♪ これから寒くなりますが体調に気を付けて過ごしていきましょう！！

ケアハウス倉敷





10月13日（土）にケアハウス倉敷に亀山地区の秋祭り神輿がきました。大勢の入居者さんが大きな拍手でお神輿を迎えました。かわいい子ども達がお札を配ってくれて入居者の皆さんはとても楽しそうにしておられました。







10月29日にケアハウス倉敷の10月の誕生日会が行われ、7名の誕生日者をお祝いしました。おもちつきの後は演芸で日本のおどり茜流の皆様にお越しいただきました。茜美凰様をはじめメンバーの素敵な日舞に割れんばかりの拍手が起こりました。

10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。


徳永 千代子様
（特養くらしき）


小林 安惠様
（くらしき里桜）


近藤 範子様
（くらしき里桜）


岡村 貴美子様
（ケアハウス倉敷）


岡本 真理子様
（ケアハウス倉敷）


沖田 司郎様
（ケアハウス倉敷）


吉村 利江様
（ケアハウス倉敷）


中山 潤子様
（ケアハウス倉敷）


中島 光子様
（ケアハウス倉敷）


長山 菊枝様
（ケアハウス倉敷）


岡 美千代様
（グループホーム倉敷）


川上 富貴子様
（グループホーム倉敷）


石川 花子様
（グループホーム亀山）


中村 久子様
（グループホーム亀山）


藤原 登美惠様
（グループホーム亀山）


藤原 敦子様
（デイサービス亀山）


貝原 悦子様
（デイサービス倉敷）


佐藤 哲夫様
（オーシャンビュー鷲羽）


蒲生 寿史様
（オーシャンビュー鷲羽）


吉田 愛子様
（オーシャンビュー鷲羽）


田渕 秋弘様
（オーシャンビュー鷲羽）


久代 光子様
（オーシャンビュー倉敷）


宮内 千恵様
（オーシャンビュー倉敷）


原 昌子様
（オーシャンビュー倉敷）


光本 多香子様
（オーシャンビュー倉敷）


小笠原 マサミ様
（オーシャンビュー倉敷）


柏野 喜久子様
（オーシャンビュー倉敷）


中島 幸子様
（ショートステイ
オーシャンビュー倉敷）

-看護部会-
保健衛生

「変異し続ける新型コロナ」

特別養護老人ホームくらしき　部長　新田 由喜

新型コロナウィルスは常に変異を繰り返しています。変異が起こればウィルスの性質も変わることがあり、感染力が強くなったり、すでに感染した人であっても再感染する可能性が高くなります。６５歳以上の高齢者や基礎疾患を持つ人においては、依然として重症化するリスクが高いことが報告されているため、ワクチンの接種が推奨されています。定期接種の対象者となっていない方も「任意接種」としてワクチン接種を受けることができます。感染対策に気を遣っていてもクラスターが起こるほど感染力が強いのが新型コロナウィルス感染症です。

個人の感染予防だけでなく、周りの人に感染を広げないためにも、多くの方へワクチン接種が望まれます。

10月から始まる新型コロナワクチンの定期接種

	これまで	10月から
	臨時接種	定期接種
対象	生後6カ月以上	①65歳以上 ②重い基礎疾患がある60～64歳
費用	無料	原則一部を自己負担
使用ワクチン	4種類 6歳以上12歳未満は3種類、6歳未満は2種類	5種類

メーカー	販売名	タイプ
ファイザー	コミナティ	mRNA
モデルナ	スパイクバックス	mRNA
第一三共	ダイチロナ	mRNA
武田薬品工業	ヌバキソビッド	組み換えたんぱく
Meiji Seika ファルマ	コスタイベ	レプリコン(自己増幅型)

感染対策⇒これから流行期に入っていくことを踏まえ、換気や手洗い、消毒を徹底することやマスクの着用など、これまでよりも少し強めの対策を心がけましょう。

亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部　水杉 優太

10月は国民スポーツ大会「佐賀国体」が開催され、亀龍会空手道部より3名の選手が各県代表として出場致しました。結果は以下の通りとなります。

和歌山県代表	谷口 暁理	男子組手中量級	5位入賞
山梨県代表	大内 美里沙	女子個人形	2ラウンド
三重県代表	舟田 葵	男子個人形	1ラウンド

今回、個人組手において谷口選手が5位入賞を果たすことができました。社会人になって1年目で好成績を残すことができ、今後の活躍に期待です。
大内選手、舟田選手も素晴らしい形を披露しましたが、僅差での敗退となりました。実力は世界レベルの2名であり、次回大会では活躍してくれることと思います。

12月に行われる「全日本空手道選手権大会」の各県予選が開催され、下記の選手が選出されました。

岡山県代表 団体組手 中村 恭平	和歌山県代表 団体組手 谷口 暁理
山梨県代表 個人形 大内 美里沙	三重県代表 個人形 舟田 葵

10月より空手道部の新体制のもと始動することとなりました。
5代目主将 市本 寛　　副主将 中村 恭平
新主将に市本寛、副主将に中村恭平が任命されました。主将・副主将の2人と部員全員で力を合わせて、亀龍会空手道部「日本一奪還」を目指して頑張ってまいります。今後もご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

オーシャンビュー倉敷



創立18周年記念式典

オーシャンビュー倉敷はこの度創立18周年を迎えました。創立週間は日替わりの特別なおやつに、ランチには本格インドカレーを食べられ、皆さん大満足のご様子でした。



誕生日会

演芸では玉島琴友会様と尺八の牧野乗山さんにお越し頂き演奏して頂きました。皆さん、和の音色にうっとりと聴き入っていらっしゃいました。



鴻八幡宮大祭で今年もだんじりが来てくれました。
しゃぎりと子供の元気な掛け声に皆さま大変喜ばれました。

オーシャンビュー鷲羽・デイサービス鷲羽



スポーツ本格化

デイサービスでは毎週月曜日に様々なスポーツを行っております。
体を動かすことが好きなご利用者さまが多く、とても楽しまれています。



誕生日会

今月の誕生日会は、フラ・ハーラウ・オ・マーラ・プアさまにお越しいただきました。
ウクレレの音色と素敵な歌声、華やかな踊りを披露くださいました。ありがとうございました！

サロン交流会

西川公会堂でお花サロンに参加しました。空手エクササイズと演武を披露させて頂きました。皆さんに好評でした。



書道コンクール

書道コンクールに向けて皆様「好きな物」は何だろうと考えながら頑張って書いておられました。

テーマ「好きなもの」



特別養護老人ホームくらしき里桜



10月の誕生日会は、三宅社中様にお越しいただきました。剣と扇の優雅な舞に、皆さん魅了されていました。
ありがとうございました☺



10/21中帯江地区の秋祭りに、こども神輿が来てくれました！たくさんの子どもたちが来てくれて、元気をもらいました！





里桜運営推進委員の板谷好夫様の米寿のお祝いをさせていただきました。おめでとうございます㊗

グループホーム亀山

誕生日会





今月は萬一座さんにお越しいただき、いろんな曲に合わせた踊りを披露して下さいました。職員も萬一座に入団！とても盛り上がり楽しい時間となりました♪

抹茶の日

上手にお抹茶を立てられて、おまんじゅうを美味しくいただきました。昔を思い出したと楽しまれていました。



デイサービス倉敷



英会話教室

今月の英会話クラブでハロウィンを行いました。矢野 様が皆様にお菓子をプレゼントして下さり皆様大変喜ばれておりました！



誕生日会

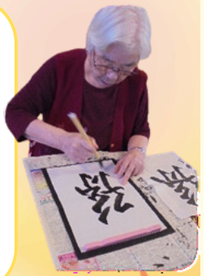
今月の誕生日会は”アンクルンの会”様にお祝いに来ていただきました。インドネシア発祥のアンクルンという楽器を使って皆様馴染みのある曲の演奏をしてく出さりました。カランコロンときれいな音色がとても心地よかったです♪

グループホーム倉敷

おやつクラブ



習字クラブでは『私の好きな物』をテーマに書いて頂きました。クラフト作りでは、フクロウを制作し、個性的な物が出来上がりました。よく見たら表情が違いますよね。



今月のおやつクラブは『生八つ橋』作りに挑戦しました。やはり銘菓の物と同じとはいかず、オリジナルの生八つ橋ができあがりました☺
味は最高だったようで皆さん美味しい笑顔でした!!



毎年恒例の秋祭りでは、神輿とともに子供たちと触れあいました!!

デイサービス亀山

QOL～ボール体操～



毎月講師が来られ、身体機能維持・活動性向上などを図りストレッチなどの体操を行っています！皆さんご自分のペースで参加され、ボールを使った体操もあり、楽しさを感じながら行っています♪いつもありがとうございます。



今月は皆さんでソフトクリームを召し上がりました！！久しぶりに食べる方やアイスが大好きな方がおられ、皆さん笑顔でいただきました♪

