

北海道の郷土料理
「石狩鍋」



今月の行事食



鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理。大漁を祝う際に、漁師たちがとれたての鮭のぶつ切りやアラをそのままみそ汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたそうです。玉葱やキャベツ、長ネギ、大根、椎茸、豆腐などの具材を入れて、味噌で味つけしているので体が温まります。野菜に含まれるビタミン類や鮭のDHAやEPA（中性脂肪の分解、血液サラサラ）、アスタキサンチン（抗酸化作用・ストレス軽減、疲労回復）ビタミンD（骨を強くする）など栄養たっぷりの料理です。

特別養護老人ホームくらしき 管理栄養士 主任 森田 佳奈

1月行事食予定

正月（元旦）

赤飯
ミソ雑煮
おせち
みかん

寿司の日

握り寿司
酢味噌和え
つみれのすまし汁
キウイ

誕生日会

赤飯
鯛のゆずソースかけ
ほうれん草とじゃこの
胡麻和え
茶碗蒸し
お吸い物
いちご

郷土料理(北海道)

美唄のとり飯風
石狩鍋
昆布巻き
じゃがバター
北海道かぼちゃプリン

いつもありがとうございます

特養くらしき	特養くらしき里桜	ケアハウス倉敷グループホーム倉敷	グループホーム亀山デイサービス亀山	デイサービス倉敷	オーシャンビュー鷺羽	オーシャンビュー倉敷
8名	4名	16名	5名	16名	6名	35名

12月のボランティア様
合計 **90名**

R6.1月~12月のボランティア様
累計 **763名**

<内訳>

クラブ・レクリエーション 写真展示・絵画展示	8名
行事応援スタッフ 演芸 (歌、踊り、演奏、マジック等)	1名 74名
施設菜園 野菜作り	7回

阿智の風様	犬飼 順子様
橘高 繁福様	亀龍会空手道部
倉藤 孝之様	見島 一子様
コールヴェルデ様	琴友夢様
滝本 洋三様	どんぐり様
難波 文男様	日本のおどり茜流様
フラ・ハーラウ・オ・マール・プア様	
堀川 光男様	堀川 ひな様
水間 正雄様	村上 明子様
安田 美都子様	池上 文恵様

1月行事予定



- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 15日 創立祭&誕生日会（オーシャンビュー鷺羽） | 28日 誕生日会（グループホーム倉敷） |
| 17日 誕生日会（オーシャンビュー倉敷） | 29日 誕生日会（亀山） |
| 21日 誕生日会（里桜） | 30日 誕生日会（特養） |
| 22日 演芸会（オーシャンビュー鷺羽） | 演芸会（オーシャンビュー倉敷） |
| 24日 誕生日会（デイサービス倉敷） | |

亀龍会グループだより



令和7年
1月号 No.129

「新年のご挨拶」

亀龍会グループ 代表
亀龍会空手道部 総監督 和泉 雅一



新年あけましておめでとうございます。

旧年中に皆様方に賜りましたご厚情に対しまして、厚く御礼申し上げます。

『誠心誠意・親切・やさしさ・心のケア』の理念のもとにサービスを提供し、本年にて創業36年目を迎えることとなりました。空手道とともに邁進してまいりましたが、施設内に道場を構え、空手教室に通う子どもたちの空手演舞を利用者の方に披露し、交流を図るなど当グループならではの取り組みも行ってまいります。

12年前に創設した空手道教室少年部は、3歳から中学生まで現在約70名が在籍しており、日々の練習に励んでおります。空手道の指導はもちろん、心技体を追求するべく全日本大会優勝の経験を持つ優秀な指導者による青少年育成にも力を入れており、空手以外の面においても社会性に富んだ成長を促せるよう目指しています。子どもから大人まで世代ごとに活躍していますが、ナショナルチームに所属する選手もあり、その背中をみて世界で活躍する選手が続いていくことを願っております。

また、本業の福祉事業においても、本年2025年より団塊の世代が後期高齢者となり、本格的な超高齢化社会を迎えます。ますます地域のニーズが高まる中、亀龍会グループとしましても職員一同スキルアップを図り、安心・安全・心を込めたサービスを提供していきたいと思っております。

最後になりましたが、本年もより一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

平成2年 事業をおこし、現在は倉敷市で5つの法人、20事業所を運営。
平成15年 亀龍会空手道部創部。全日本実業団空手道大会で4連覇。

特別養護老人ホームくらしき

書道コンクール



今月の誕生日会では「日本のおどり萬流美鳳会」の皆様にお越しいただきました♪
 繊細な動きの中に優雅さを感じられ、見ている皆さんが見惚れていました！
 また、クリスマスということで今年もサンタさんとトナカイさんがプレゼントを持って来てくれました！！令和6年度亀龍会書道コンクールの受賞式も行いました。
 特養くらしきから「佳作」8名、「参加賞」2名の入居者様が受賞しました！
 テーマ「私の好きなもの」ということで、皆さん大変すばらしい作品を書かれていました！

ケアハウス倉敷



”阿智の風”様にライブを行っていただきました！
 アリスのコピーバンドとしてご活躍されている皆様の迫力のある演奏と歌声でとても盛り上がった会となりました。アリスの曲だけでなく、皆様の馴染みのある歌謡曲もあり口ずさんで楽しめました。

書道コンクール受賞作品



石原加奈子様 西川和世様 山蔭智英子様 吉村利江様
 ケアハウスからは4名の方が受賞されました！
 とても素敵な作品です。おめでとうございます！！



ケアハウス倉敷では、クリスマス・誕生日・忘年会の大イベントがありました。今年1年お世話になった皆様方で美味しい食事と美味しいお酒を楽しんでいただきながら、亀龍会空手道少年部の皆様の演武を見ていただきました。子供たちのスピードやキレのある動きで「おっ！！」や「すごい！！」といった歓声が聞こえてきました♪
 サプライズで素敵なサンタとトナカイもケアハウスに遊びに来てくれました！

12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。



神山 リエ子様
 (特養くらしき)



三宅 勢津代様
 (特養くらしき)



中村 恭子様
 (特養くらしき)



眞崎 米子様
 (特養くらしき)



大塚 衛美様
 (くらしき里桜)



前田 榮喜様
 (くらしき里桜)



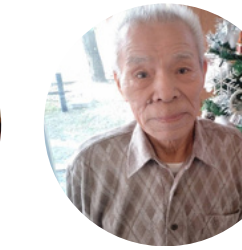
石関 勝幸様
 (くらしき里桜)



亀山 智子様
 (ケアハウス倉敷)



安部 悦子様
 (ケアハウス倉敷)



吉田 秋義様
 (ケアハウス倉敷)



大塚 英子様
 (ケアハウス倉敷)



丸岡 幸子様
 (グループホーム倉敷)



高尾 喜久恵様
 (デイサービス倉敷)



秋山 智加恵様
 (デイサービス倉敷)



吉田 英子様
 (オーシャンビュー倉敷)



藤井 繁太様
 (オーシャンビュー倉敷)



坂本 民子様
 (オーシャンビュー倉敷)



小笠原 秋吉様
 (オーシャンビュー倉敷)



千葉 幸子様
 (ショートステイ
 オーシャンビュー倉敷)



藤森 政美様
 (ショートステイ
 オーシャンビュー倉敷)



向井 直美様
 (オーシャンビュー鷺羽)



大賀 千恵子様
 (オーシャンビュー鷺羽)



大森 千加世様
 (オーシャンビュー鷺羽)



辻 顕子様
 (オーシャンビュー鷺羽)



内海 道子様
 (オーシャンビュー鷺羽)



新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ看護部会を宜しくお願い致します。さて、寒さが身に染みるこの季節！インフルエンザやコロナ等の感染も流行しています。皆さんは対策しっかり立てられていますか？
今、色々な感染から身を守るための免疫アップに「腸活」が注目されています。腸は「消化」「吸収」「便の排出」以外に体の番人として食べ物と一緒に運び込まれたウイルスや病原菌、アレルギーなどの侵入を防ぐ器官でもあります。腸内環境が良くなるためにまずはバランスの良い食事を摂取していきましょう！！
また、砂糖・人口甘味料・動物性脂肪・塩を摂りすぎないことが大切です。以下のような食品を食事に取り入れ腸内環境を整え新年をよりよいスタートが出来るようにしていきましょう！！

腸内環境を整える食材

大豆食品	発酵食品	食物繊維
便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる	腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす	排便を促す他、善玉菌の増殖を助ける
 納豆  豆腐  おから  豆乳	 味噌  キムチ  チーズ  酢	 ひじき  ごぼう  しそ  バセリ

亀龍会空手道部ニュース
亀龍会空手道部 水杉 優太



新年明けましておめでとうございます。昨年も空手道部へのご声援を多くの皆様からいただき部員一同、感謝を申し上げます。昨年は西日本実業団5位、全日本実業団3位という結果で、日本一を取る事は出来ませんでしたが、一歩ずつ目標に近づいてきました。今年も挑戦者として日本一奪還に精進して参ります。また、亀龍会空手道教室も着々と力を付けており、今年も過去最多となる9名の選手が全国大会出場、その他にも多くの選手が大会上位入賞するなど結果を残すことができました。

今後も部員一丸となり日々精進して参りますので、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

【12月大会結果】

- 第52回全日本空手道選手権大会
- | | | | |
|--------|--------|--------|-----|
| 舟田 葵 | 東海地区代表 | 男子個人形 | 第5位 |
| 大内 美里沙 | 関東地区代表 | 女子個人形 | 第7位 |
| 中村 恭平 | 岡山県代表 | 男子団体組手 | 3回戦 |
| 金本 大奨 | 岡山県代表 | 男子団体組手 | 3回戦 |
| 谷口 暁理 | 和歌山県代表 | 男子団体組手 | 1回戦 |

オーシャンビュー倉敷



祝百歳 坂本民子様
フラ・ハーラウ・オ・マーラ・プア様



コール・ヴェルデ様

祝100歳



12月は演芸会にコールヴェルデ様にお越しいただき、楽しい観劇をさせて頂きました。また誕生日会ではフラ・ハーラウ・オ・マーラ・プア様の歌とフラダンスを堪能しました。坂本民子様のお祝いにはクリスマス会、餅つき大会など、盛りだくさんの年の瀬となりました。今年もよろしくお願ひいたします。書道コンクールでは「私の好きなもの」というお題で皆さまの好きなものを書いて頂きました。9名の方が佳作に入賞され、記念品を頂きました。また来年も挑戦してくださいね。

オーシャンビュー 鷺羽・テイサービス 鷺羽



田村施設長も参加してクリスマスからお正月までの曲を演奏して下さい、とても楽しいXmas会でした。



シュシュリエゾンのコッペパンでパンバイキングを行いました。美味しくって好評。また、食べたいの声続出でした。



今年もサンタクロースからステキなクリスマスプレゼントをいただきました。



書道コンクール

101歳の寺崎ヨシコ様とても101歳の方が書いたとは思えないくらい力作です。

特別養護老人ホームくらしき里桜

歓迎 亀龍園空手少年部様



大内選手 渡邊選手 前場選手 舟田選手

誕生日会には、100歳の方を含め3名様のお祝いをさせて頂きました。

「亀龍会空手少年部」の生徒さんと大内選手・舟田選手の気迫ある演武を間近で見ることができ、皆さんも「わあ～すごい・・・」と感嘆の声があがりました。そして今年も里桜に「サンタクロース」がやってきてくれました！！ありがとうございますサンタさん。



令和6年度亀龍会グループ書道コンクール受賞者の方々です。誕生日会で表彰を受けられました。

デイサービス倉敷

書道コンクール授賞式



令和6年度書道コンクールにおいて、我がデイサービス倉敷では5名の方が受賞されました！皆様本当におめでとうございます！

今月の誕生日会は堀川光男様、堀川ひな様がお越し下さいました。ひな様（東京芸大現役生）は数多くのコンクールで受賞しその功績が認められ、岡山文化奨励賞も受賞されています。素敵な尺八と琴の音色に皆様うっとりされておりました。そして今年もサンタとトナカイがプレゼントを持ってきてくれました！



グループホーム倉敷



書道コンクールで全員表彰状を頂きました！



丸岡幸子さん93歳になられてもお洒落は欠かせません◎娘様からのプレゼントのニット帽をかぶられています。すごくお似合いです！

クリスマスでは、ケーキやムースを頂き、皆でクリスマスソングを歌ったりと楽しい一日を過ごしました。またプレゼントも届きとても喜ばれました。

グループホーム亀山



おかげさまで21周年を迎えることができました。創立祭ではスタンプラリー形式で魚釣り、射的、輪投げ、ボウリングなど楽しい出し物やご利用者、職員の作品の展示物を観てまわり、皆様に楽しんで頂きました。



午後からの創立祭の式典、誕生日会では、どんぐり様に来ていただき、演舞、銭太鼓、ドジョウ掬いなど楽しい出し物で、皆さんとても楽しまれていました。

書道コンクール

亀山からは金賞1名、銀賞2名、銅賞4名、佳作15名受賞され、和泉代表から賞状と記念品が贈られました。おめでとうございます！！

デイサービス亀山



亀山はたくさんの方が書道コンクールに参加してくださり、3人の方が「銀賞」「銅賞」に選ばれています。亀山の皆さんおめでとうございます！



クリスマスソングを歌ったり、サンタさんからの嬉しいクリスマスプレゼントをもらって、皆さんで楽しい時間を過ごすことができました！！