

広島県の郷土料理
「もぶり」



今月の行事食



もぶりの名前の由来は、方言で「まぜる・混ぜ込む」を意味します。炊いたご飯に、ごぼう、しいたけ、人参、黒豆などの野菜を混ぜこんだ御飯です。さっと食べることができ、おかずがなくても栄養が摂れる食事として食べられていたそうです。祝い事や人がたくさん集まるときや、家を建てた時に近所に配ったりされていたそうです。

春野菜は一年中出回っている野菜にも、この時期だけ味わうことのできる「新」「春」のつく野菜が出回ります。春野菜はビタミン類、ミネラル類を多く含み、疲労回復、抗酸化作用、体の老廃物を体の外に出してくれる解毒作用、新陳代謝の促進など、冬眠していた体をリセットする時期といわれています。

特別養護老人ホームくらしき 管理栄養士 主任 森田 佳奈

4月行事食予定

開設記念 (4月1日)

ばら寿司
天ぷら三種
茶碗蒸し
すまし汁
いちご

郷土料理 (4月10日)

もぶり風
お好み焼き
ぬた
すまし汁
はっさくゼリー

誕生日会

さくら御飯
さわらの西京焼き
春のかきあげ
なます
すまし汁
キウイ

郷土料理(鳥取県)

十五穀米
フライ盛り合わせ
スナップエンドウの卵とじ
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
甘夏缶

いつもありがとうございます

<内訳>

クラブ・レクリエーション
写真展示・絵画展示 **13名**
行事応援スタッフ **0名**
演芸
(歌、踊り、演奏、マジック等) **24名**
施設菜園 野菜作り **7回**

阿智の風様
華扇会様
倉藤 孝之様
滝本 洋三様
難波 文男様
堀川 光男様
三宅社中様

犬飼 順子様
橘高 繁福様
見島 一子様
トランペット井上様
水間 正雄様
堀川ファミリー様
村上 明子様
(50音順)

3月のボランティア様
合計 **44名**

R7.1月～3月のボランティア様
累計 **138名**

4月行事予定



1日 創立祭&誕生日会 (ケアハウス・グループホーム倉敷)	18日 誕生日会 (オーシャンビュー倉敷)
3日 お花見週間 (里桜)	22日 誕生日会 (里桜)
5日 創立祭 (デイサービス倉敷)	23日 誕生日会 (オーシャンビュー鷺羽)
17日 誕生日会 (特養)	24日 誕生日会 (亀山)
	25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
4月号 No.132

「思い出の1ページ」

社会福祉法人亀龍会
理事長 和泉 恵美子



今年の春は冬の寒さを残したまま訪れ、倉敷川ほとりの河津桜の開花が待ち遠しい春でした。

倉敷市屋内水泳センターが来年3月31日で閉館することになりました。1981年(昭和56年)に開館し、同年11月から婦人水泳教室が始まりました。

当時、私は右足首捻挫や腰痛になって困っており、通っていたリハビリ室にプールが良いと張り紙があったので、思い切って申し込みをして32歳からプールに通い始めました。

最初は15mのバタ足の練習から始まり、息継ぎ、クロール、そして平泳ぎの練習になると「歩く姿もへっぴり腰よ～」と笑われるくらいプールへと集中しており、通い詰めました。

来年で45年間、その間休みながらも月曜日コースへ申し込みを続けて、最後まで通えることに幸せと感謝です。

倉敷温水プールは閉館しますが、私の夢はこれからです。岡山国体の時に見た児島マリンプールでの紀子様へ向かっての神伝流のきれいな泳ぎが目に焼き付いています。神伝流を習いたいのです。思いはいつかきっと叶えられると思います。

皆様も小さな夢、大きな夢を持って思い出の1ページを作ってくださいましょう。

特別養護老人ホームくらしき

誕生日会



今月の誕生日会には、倉藤孝之様が演芸に来て下さりました！
次から次へと繰り広げられるマジックの数々！皆さん驚きがいっぱいでした♪タネを見破ろうと集中して見られている方もおられましたが、全く分からなかったようです！倉藤様のモットーである「楽しませるマジック」を間近で見ることができ、笑顔が溢れた誕生日会となりました♪

雛祭り

今回の雛祭り会は各ユニットで雛祭りや雛人形に関するクイズ大会を行いました！また、1階には立派な雛人形があり、綺麗な雛人形と一緒に素敵な笑顔で記念写真を撮りました♪



おやつレク

今月は「おやつレク」で「ホットケーキ」と「どら焼き」を皆さんで作って、美味しくいただきました！

ケアハウス倉敷



今月の誕生日会は「トランペット井上 様」をお迎えして行いました。トランペット井上様の迫力いっぱいユーモアのあるステージに皆さん釘付けになりました。イントロクイズでは昭和の名曲で大盛り上がり。最後は会場がアンコールの嵐となりました。



倉敷川沿いに咲き誇る河津桜を見に行きました。天候にも気温にも恵まれていっぱい写真撮影もできました。また来年も見に行きましょね。

3月生まれの皆様
お誕生日おめでとうございます！
笑顔が輝く日々であり続けますように



房野 春江様
(特養くらしき)



山下 君江様
(特養くらしき)



佐藤 千賀枝様
(特養くらしき)



原田 成二様
(くらしき里桜)



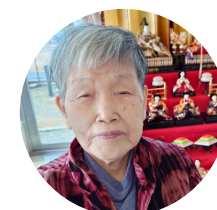
金山 春枝様
(くらしき里桜)



佐藤 和江様
(くらしき里桜ジョーティ)



平 勝枝様
(ケアハウス倉敷)



大森 洋子様
(ケアハウス倉敷)



真鍋 厚子様
(ケアハウス倉敷)



植木 祥江様
(ケアハウス倉敷)



岡本 幸子様
(ケアハウス倉敷)



岡村 末男様
(ケアハウス倉敷)



高崎 英一様
(オアシスユウギョウ)



藤原 新悟様
(オアシスユウギョウ)



金田 典子様
(オアシスユウギョウ)



若松 康弘様
(オアシスユウギョウ)



都築 道子様
(オアシスユウギョウ)



片山 穰様
(オアシスユウギョウ)



松岡 一子様
(オアシスユウギョウ)



戸田 宣子様
(オアシスユウギョウ)



三宅 浩子様
(オアシスユウギョウ)



十川 鈴様
(オアシスユウギョウ)



正木 松男様
(オアシスユウギョウ)



松本 都様
(オアシスユウギョウ)



松田 美佐子様
(ジョーティオアシスユウギョウ)



大段 春子様
(ジョーティオアシスユウギョウ)



友田 幸子様
(ジョーティオアシスユウギョウ)



安東 芳雄様
(デイサービス倉敷)



松本 富子様
(デイサービス倉敷)



新井 玉子様
(デイサービス倉敷)



石原 壽美子様
(デイサービス倉敷)



池永 菊枝様
(デイサービス倉敷)



中島 登様
(デイサービス倉敷)



藤原 ヒサエ様
(デイサービス倉敷)



掛谷 嘉夜子様
(グループホーム亀山)



東元 澄子様
(グループホーム亀山)



尾原 啓子様
(グループホーム亀山)



看護部会-保健衛生

「春は自律神経が乱れやすい」
特別養護老人ホームくらしき 部長 新田 由喜



春は1年のうちで最も寒暖差が大きい季節です。この寒暖差に対応するため身体は交感神経優位の状態を続けようとします。神経の緊張状態が続くことで疲れがたまりやすい、胃腸の働きが悪くなる、肩こりや頭痛がおこる、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

さらに、春は新生活が始まり生活が大きく変化する季節、緊張状態が続いたり、ストレスや睡眠不足などで自律神経が乱れやすくなります。

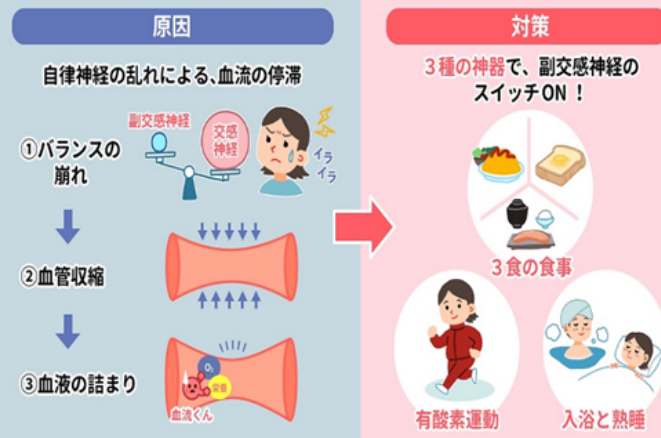
【自律神経バランス】チェック！

□に当てはまる項目は何個ありますか？

- | | |
|---|---|
| ☐ イライラしやすい | ☐ お風呂につからない（シャワーが多い） |
| ☐ やる気がでない | ☐ 痛みをとまなうコリがある |
| ☐ 睡眠時間が少ない | ☐ カラダのほてりがある |
| ☐ 寝つきが悪い | ☐ 手足が冷える（冷え性） |
| ☐ 就寝前にスマホやテレビを見る | ☐ 胃腸が過敏である |
| ☐ 朝、起きるのが辛い | ☐ 1週間以上体を動かすことがない |
| ☐ 休日は昼まで寝てしまう | ☐ 感動の映画を観ても涙がでない |
| ☐ お腹が空くのが不規則 | ☐ 完璧主義（人に頼むのが苦手） |
| ☐ 食べ物が飲み込みにくい | ☐ 仕事、勉強などの段取りが苦手 |

※6個以上当てはまる方は、自律神経が乱れている可能性がかなり高い。
3～5個当てはまる方は、自律神経が乱れやすい生活になっているので注意！

春の不調を防ぐには？



亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 水杉 優太



今月は、全日本少年少女空手道選抜大会が開催されました。この大会は、県大会を勝ち進み、各地区大会において3位以上に入賞しないと出場する事ができない国内最高峰の大会となります。出場する事も難しい大会ではありますが、亀龍会空手道教室より個人戦2名、団体形1チームが中国地区代表として出場しました。地区代表・亀龍会空手道教室代表として、全国の舞台でも素晴らしい姿を見せていただきました！

また、2025年全日本ナショナルチーム選考会において、舟田葵選手と今年入社する山内健太郎選手が今年も見事、日本代表選手に選出されました。国内大会だけでなく、国際大会での活躍にも期待です。亀龍会空手道部も来年度に3名の選手が入社予定となっております。来年度は「日本一」という結果にこだわり試合に臨んでいきたいと思ひます。



山内 健太郎

出身 長崎

高校・大学 高松中央高校
近畿大学工学部

戦績

WKF第1回ワールドカップ 団体組手 第3位
アジアシニア空手道選手権大会 団体組手 優勝
全日本大学空手道選手権大会 団体組手 優勝
全日本学生空手道選手権大会 個人組手 準優勝（2年連続）
…その他 国内大会多数入賞あり



木村 和生

出身 岡山

高校・大学 倉敷高校
帝京大学

戦績

全日本大学空手道選手権大会 団体形 優勝
全日本学生空手道選手権大会 個人形 第5位
中国地区空手道選手権大会 個人形 優勝
…その他 国内大会多数入賞あり



松永 海音

出身 長崎

高校・大学 猶興館高校

戦績

全九州高等学校空手道新人大会 団体組手 準優勝
全国高等学校空手道選抜大会 団体組手 出場
…その他 国内大会多数入賞あり

オーシャンビュー倉敷

雛祭り会

3月3日に雛祭り会をしました。
100歳のお内裏様とお雛様です。
心に残る雛祭りとなりました。



誕生日会

3月の誕生日会は三宅車中様にお越し頂き日本舞踊と剣舞を鑑賞させて頂きました。迫力ある剣舞に圧倒され、また美しい演舞に皆さま魅了されてあっという間の時間でした。三宅社中様、ありがとうございました。

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽



誕生日会

華扇会様が来られ、入居者様に素敵な踊りや曲のプレゼント。皆様、大喜びでした。

デイサービス鷺羽では、白玉ぜんざい作りに挑戦しました。色とりどりの白玉は春を感じさせ、とっても美味しく出来ました。

デイサービス



雛祭り

オーシャンビュー鷺羽のお雛様とお内裏様。桃の節句のクイズをしたり、入居者様による読み聞かせがあり、楽しく過ごしました。

特別養護老人ホームくらしき里桜

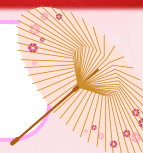


今月は、「あざみの会」の皆さんにお越し頂きました。優しいギターの音色で、禁じられた遊びが流れた時には、遠い昔の名シーン映像がよみがえりました。

「ふるさと」をご利用者の皆様と一緒に唄い、懐かしさのあまり涙を流されている方もおられました。大きな声で輪唱し楽しい時間を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。



ひな祭り お雛壇の前で笑顔で写真撮影。
写真を撮る時は、ハイ チーズ！！ みなさんととてもいい笑顔ですね。



グループホーム亀山



今月の誕生日会は「阿智の風」さまが来て下さいました。皆さんが知っている昭和の名曲を演奏して下さい、一緒に歌われたり、懐かしがられたり皆さん楽しまれました。



皆さんお茶を点てて、美味しいおまんじゅうをいただきました♪
ほっと一息ついて、お茶を飲む時間はとても穏やかで良いですね。
皆さん、「美味しいね」とお話しながらかゆり味わいながら召し上がっておられました。

デイサービス倉敷



今月の誕生日会は堀川ファミリーのお二人にお越し頂きました。素敵な尺八と琴の音色に皆さんうっとりされていました。堀川ひな様（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。



4月5日（土）に創立記念祭を開催いたします。その際ご利用者様の作品展示のコーナーを広く展開する予定です。素敵な作品が集まっています。



毎日行っている歩行訓練ですが、外に出ると近くの桜が開花していました。花を見ながら弁当食べたいというお声もあり、期待に添えた計画を立ててまいります。

グループホーム倉敷



ひな祭り会では、ボール入れや雛あられつまみで得点を競い、とても熱い戦いが繰り広げられました。そ

おやつクラブでは、たこ焼きを作って食べました。大変喜ばれ10個食べた方もおられました。すごいです！



抹茶クラブでは美味しいお饅頭を、お食事会では手作りの餃子を頂き大変喜んでいただきました。

デイサービス亀山



“倉藤孝之様”をはじめとする奇楽会の方々によるマジックショーを行いました！職員や利用者の方にも手伝っていただく場面もありとても楽しいマジックショーになりました。



ひな祭り会ならではのクイズやゲームを行い、とても盛り上がった会となりました♪綺麗なひな人形も飾っていて「懐かしいなあ」と童心を思い出しながら楽しんで頂きました。