

## 「夏越の祓」

## 今月の行事食

夏越の祓は、6月の末日に行われる、日本の伝統行事です。1年の前半を無事に過ごせたことに感謝し、心身にたまった穢れ（けがれ）を清めて、これから始まる暑い夏も健康に過ごせるように願います。

夏越の祓では、厄除けや暑気払いの意味を込めた料理を食べる習慣があり、粟や豆などの小豆を使った料理が食べられます。また、茅の輪をイメージして丸い食材を使用したり、輪をイメージした料理を食べられます。夏越の祓で食べる料理にはすべて、無病息災を願い、暑い夏を元気に過ごすための知恵が込められています。昔からの風習を大切にしながら、旬のものを美味しく食べて、これからの夏を健やかに乗り越えていきましょう。

特別養護老人ホームくらしき 栄養士 渡邊 浩平

## 6月行事食予定

### 父の日 (6月15日)

穴子のちらし寿司  
野菜の揚げびたし  
すまし汁  
フルーツポンチ

### 郷土料理（京都）

衣笠井  
京風ごぼう  
葱とトマトの和え物  
白味噌仕立ての  
味噌汁  
抹茶プリン

### 誕生日会

紅白ちらし寿司  
揚げ茄子の味噌田楽  
野菜の和え物  
冬瓜の汁  
メロン（予定）

### 夏越の祓

栗のかき揚げ丼  
茶碗蒸し  
オクラと加加の梅肉和え  
素麺とニラの味噌汁  
キウイ

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 **10名**  
演芸  
(歌、踊り、演奏、マジック等) **21名**  
清掃ボランティア **9名**  
施設菜園 野菜作り **8回**

阿智の風様  
オカリナたんぽぽ様  
亀龍会空手道部  
倉藤 孝之様  
琴友夢様  
トランペット井上様  
難波 文男様  
見島 一子様  
村上 明子様

犬飼 順子様  
華扇会様  
橘高 繁福様  
黒住教様  
滝本 洋三様  
堀川 光男様  
難波 安子様  
水間 正雄様  
(50音順)

5月のボランティア様  
合計 **48 名**

R7.1月～5月のボランティア様  
累計 **266 名**

## 6月行事予定



- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 10日 前川ファミリーライブ（～13日各施設） | 20日 誕生日会（オーシャンビュー倉敷） |
| 誕生日会（ケアハウス・グループホーム倉敷）   | 24日 誕生日会（亀山）         |
| 12日 演芸会（亀山）             | 25日 誕生日会（オーシャンビュー鷺羽） |
| 誕生日会（特養くらしき）            | 27日 誕生日会（デイサービス倉敷）   |
| 17日 誕生日会（里桜）            |                      |

# 亀龍会グループだより



令和7年  
6月号 No.134

## 「食欲について」

ケアハウス倉敷  
施設長 井上 達夫



そろそろ梅雨入りも近いようですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。私は本を読むのが好きです。昔読んだ本の内容ですが、仏教の祖であるブッタが説いた七大大欲求というものがありました。その中でも生きていく為に最も重要な欲求が食欲だと書いてありました。

食べる事はとても楽しいことで一生続ける行為です。若い時はたくさんの量を食べても脂っこいものを食べても平気です。しかし高齢になると飲み込む能力（嚥下機能）が低下して、1回の食事量が減少し、これが持続することで食欲に影響を及ぼすことがあります。味やにおいを感じる力が弱くなることも食欲低下の一因と考えられます。また年を重ねることによって外に出る事が面倒になることで家の中にこもりがちとなり、運動不足や体内での必要エネルギー量の減少をきたし、食欲が減退することが問題となっています。また、消化吸収を司る臓器、特に胃腸の機能が加齢により低下すると、やはり食べたものを体内で処理しきれないので「食欲」が低下してきます。こうなると、悪循環に陥り「食欲」を減退させます。

私の勤務しているケアハウス倉敷は6月に厨房を直営化します。今まで提供していた食事は入居者の方の食事でご期待に添えていない部分がありましたが厨房を直営化する事によって季節の食材を活かした美味しい料理を提供することが出来ます。ケアハウス倉敷の美味しい食事をたくさん食べていただいて皆様の「食欲」が活性化されることで、長くケアハウス倉敷での生活を楽しんでいただく事を願っております。

### <プロフィール>

平成13年4月に亀龍会グループに入社し、亀龍園に配属。その後、デイサービス倉敷のセンター長、特養くらしきの相談員、オーシャンビュー倉敷の幹部職員、デイサービス鷺羽のセンター長、現在はケアハウス倉敷の施設長として活躍している。介護福祉士・社会福祉主事・ユニットケアリーダー研修・認知症実践研修などの資格を取得している。



## 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、『華扇会様』が来園して下さいました！芸術的な一つ一つの繊細な動きと表現力に、入居者の皆さんが魅了されていました！また来園して下さいることを心待ちにしております！

母の日には、入居者の皆様に日頃の感謝の気持ちを込めてカーネーションをお配りさせていただきました！皆様いつもありがとうございます！

## ケアハウス倉敷

このたび、施設内において数名のご利用者様と職員に新型コロナウイルスによる感染症が確認されました。保健所の指導のもと、速やかに感染拡大防止の対策を講じ、現在は収束に向けて対応を進めております。この影響により、予定しておりました一部のレクリエーションや誕生日会を中止または延期させていただきました。ご利用者様、ご家族の皆様にはご心配とご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。今後も、衛生管理の徹底と感染症対策に努め、安心して過ごしていただける環境づくりを続けてまいります。引き続きご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



### 清掃ボランティア

5月17日（土）黒住教の皆様のおかげで、ケアハウスの周囲の雑草がなくなりとても綺麗になりました。たいへん暑い日となりましたが、汗を流しながらも笑顔で対応してくださったことに改めて感謝申し上げます。

### 母の日

5月10日（土）にケアハウス倉敷で母の日のカーネーションが配られました。和泉理事長がひとりひとりに声を掛けながら手渡すと嬉しさのあまり涙ぐむ方もいらっしゃいました。食堂でみんな記念撮影をして今年も良い母の日を迎えることができました。

5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



上谷 和雄様  
特養くらしき



平木 光義様  
特養くらしき



有信 八重子様  
特養くらしき



名取秀子様  
特養くらしき里桜



田中 恵美子様  
特養くらしき里桜



岡崎 美佐子様  
特養くらしき里桜



土井 三四子様  
特養ショートステイくらしき里桜



大熊 皐様  
ケアハウス倉敷



村上 庄二郎様  
ケアハウス倉敷



大島 幸子様  
ケアハウス倉敷



富山 豊子様  
グループホーム亀山



佐々木 子郎様  
デイサービス亀山



岡本 範子様  
デイサービス倉敷



三宅 悦子様  
デイサービス倉敷



石井 帝子様  
デイサービス倉敷



竹本 誠三様  
デイサービス倉敷



杉田 貞子様  
ホーシャルビュー倉敷



兼平 末子様  
ホーシャルビュー鷺羽



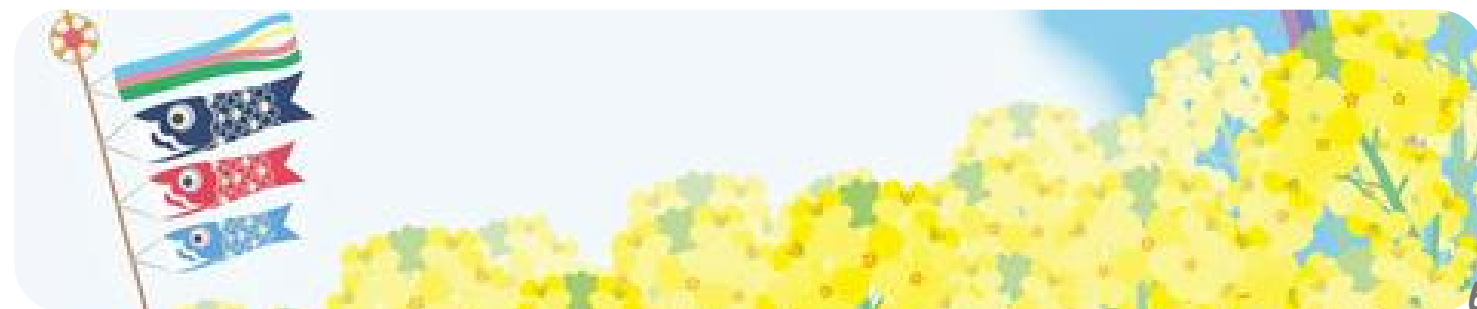
近藤 孝子様  
ホーシャルビュー鷺羽



北畠 政子様  
グループホーム倉敷



渡邊 美代子様  
グループホーム倉敷





# 看護部会-保健衛生

「夏を迎える前から熱中症対策していきましょう！」  
特別養護老人ホームくらしき里桜 主任 沼本 礼子



熱中症と聞くと、「夏」というイメージが強いと思います。

確かに、ここ数年は猛暑や酷暑が続き、真夏の異常な気温上昇による熱中症の危険性は否めません。しかし、梅雨から夏にかけ季節の変わり目に起こりやすい“熱中症”の存在も忘れてはいけません。

6月は、昼夜の寒暖差や多湿になったりと、何かと体温調整が難しい時期になります。急な気温の上昇に慣れていない、この時期起こりやすいのが熱中症です。

そこで、この時期からの対策について「2つ」お伝えします。

【対策1つ目】 まずは、日中の気温がどれくらい上昇するのか確認していきましょう！昼と夜の寒暖差に備え、着脱しやすい服装にしておくことや外出の際には帽子の着用がおすすめです。

【対策2つ目】 体を暑さに慣れさせ、熱中症になりにくい体にしておくことが必要です。

汗をかくと体内の熱を発散することができ、体温調節もしやすくなります。

適度な汗をかくには運動や入浴が最適です。30分程度のウォーキングを取り入れたり、湯舟にゆっくりつかって心地よい汗をかきましょう。そしてその際に、忘れてはいけないのが水分補給です。ウォーキングや入浴の前後には、必ず水分補給をし脱水にならないようにすることも忘れずに！



## 亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 水杉 優太



5月には全国大会出場をかけた大事な試合が多く開催され、亀龍会空手道部と亀龍会空手道教室の選手が出場いたしました。結果は下記の通りとなります。

《亀龍会空手道部》

【西日本実業団空手道選手権大会】

男子団体組手 第5位	(市本、中村、谷口、山内、金本、矢吹)	男子個人組手 ベスト16	山内 健太郎
男子個人形 優勝	丹田 葵	ベスト32	中村 恭平
第3位	木村 和生	ベスト32	矢吹 行生
第5位	船越 大輔		
ベスト16	米山 悠介		

※上記選手、全日本実業団大会出場

《亀龍会空手道教室》

【全国少年少女空手道選手権大会岡山県予選】

小学1年生	岡田 耀士(組手)	谷口 律輝(形)	寺本 凌久(形)
小学2年生	妹尾 一葵(組手)	米澤 花(形)	
小学3年生	渡邊 騰心(組手)	清水 瑛太(組手)	
小学4年生	大森 湊斗(組手)	安野 光(形)	清水 奏佑(形)
小学5年生	前場 仁一朗(形)	鷲野 叶空(形)	
小学6年生	藤村 弦之介(組手)	米澤 心(形)	
男子団体形	準優勝(鷲野、安野、妹尾、前場)		

【全国中学生空手道選手権大会岡山県予選】

中学生女子組手 優勝	渡邊 心絆	中学生女子形 優勝	甲元 優羽
中学生女子団体組手 準優勝	(渡邊心絆、甲元優羽)		

亀龍会空手道部は9月に行われる全日本実業団大会に上記の選手が出場を決めました。形競技においては、丹田選手が西日本王者に輝き、出場した全選手が入賞する好成績を残す事ができました。亀龍会空手道教室では形・組手と計16名の選手が全国大会出場を決める事ができました。過去最多の出場者であり、少年部も着々と力をつけており今後の活躍が楽しみです。全国大会に向けて、さらに稽古に励み日本一を目指して頑張っていきたいと思います。

## オーシャンビュー倉敷



5月の誕生日会はトランプット井上様をお招きしての楽しい音楽会でした！  
お一人で様々な楽器を駆使し、一人オーケストラのようでした！職員も参加してのダンスや職員の熱唱する北酒場と勝手にしやがれも大喝采でした。大変盛り上がる楽しい誕生日会となりました。トランプット井上様、ありがとうございました！

端午の節句では金太郎と熊に扮装した職員が端午の節句に関するクイズを出したり、尻相撲を披露して入居者様の爆笑を誘っていました。クラフトでは鯉のぼりや兜を熱心に作られていました。



## 母の日



母の日の5月11日に日頃の感謝を込めて入居様にカーネーションを贈りました。  
一人一人に手渡したカーネーションに皆さまとても嬉しそうになっていました。

## オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽



阿智の風の皆様が来てくださり、素敵なライブショーを披露して下さいました。  
生の演奏、歌声はグルーブ感もあり、とっても感激でした。



## 唐琴連合長寿会



今年の端午の節句は、入居者の皆様で作成した鯉を皆で運び、お披露目しました。立派な鯉のぼりの完成です。

5月14日、唐琴連合長寿会の役員研修にて、オーシャンビュー鷺羽とオーシャンビュー倉敷を見学され、丹田選手の空手演武を堪能されました。



今年もオーシャンビュー鷺羽に燕の親子がやって来ました。一か月ほどの期間ですくすく育っていき、巣立っていきました。



日頃の感謝を込めて入居者の方にカーネーションを贈りました。皆様の笑顔が見られてよかったです。



## 特別養護老人ホームくらしき里桜



5月誕生日会ボランティアに「亀龍会空手道部」の選手の方々に来て頂き、迫力のある「空手形」演武を見せて頂きました。形演技の名前を大きな声で発表されますが、その大きな掛け声に一同「なんなあ～ どしたんなあ～。何があったんなあ～」と、あちらこちらから驚きの声が聞こえてきました。演武の後は、先日の西日本実業団空手選手権で獲得された「金メダル」「銅メダル」を、利用者の方々は見ることができました。メダルを前に手を合わせ拝み「次はもっと大きなメダルを取ってください」と、エールを送らせて頂きました。来ていただきありがとうございました。



里桜に画家 北畠 聖龍様が来所され絵画の前で理事長と記念撮影です



金太郎登場。端午の節句をおこないました。輪渡りゲームを行い、端午の節句にちなんだ絵が出来上がりました。



母の日のカーネーションを理事長よりいただきました。

## グループホーム亀山



今月はオカリナたんぽぽさんが来て下さり、優しい音色で色々な馴染みのある曲を披露して下さいました。利用者様も聞き惚れていました。



和泉代表より母の日のカーネーションのプレゼントがあり、職員からもメッセージカードを贈らせてもらいました。



### クラフト作り

皆さんで一つの大きな作品を作っています。施設内に展示して賑やかな壁になっています。



## デイサービス倉敷



### 誕生日会

琴友夢様にお越し頂き、誕生日の歌と共に祝いさせて頂きました。懐かしい曲、楽しい曲ありで一緒に口ずさみ元気を頂きました！

### 端午の節句会

大きな鯉のぼりの前で皆様兜を着用し 端午の節句会の由来やクイズを楽しみました。”鯉のぼり”背比べ”茶摘み”を歌い、笑顔溢れる会になりました。



### 羽島ガーデン

ボランティア難波様の協力の下、夏野菜を植えています。日々観察し成長を楽しんでいます。

## グループホーム倉敷



5月の作品は、お茶畑です。皆でちぎり絵を頑張りました。



母の日では理事長より生花のカーネーションをお一人ずついただきました。心のこもった素敵なプレゼントに大変喜ばれていました。



お抹茶の日では職員手作りの水ようかんを。端午の節句では皆で柏餅を作って食べました。また今月の食事会では、お寿司を頂きました。

## デイサービス亀山



母の日に日頃の感謝の気持ちを込めましてカーネーションを贈らせていただきました♪母の日会では、母の日にちなんだクイズや楽しいゲームを行い、素敵な笑顔であふれた会となりました。



機能訓練指導員によるリハビリが始まりました♪専門的な知識により個々に合った内容のリハビリを行うことができます。集団リハビリでは無理せず皆様で楽しみながら体を動かしました。毎日身体を動かしてより元気な身体を手に入れましょう♪