

「丑の日」



うなぎを食べる習慣は、江戸時代に広まりました。あるうなぎ屋の主が、夏場のうなぎの売れ行きを上げるために、平賀源内に談し「土用の丑の日はうなぎの日」という看板を掲げたところ、お店が繁盛しそこから鰻を食べる習慣になったそうです。「丑」の字に「う」の文字が含まれることから、「う」のつく食べ物を食べる風習と結びつけられました。

この時期にうなぎを食べることで、新たな季節への準備として体を整え、健康を願う意味合いもあったそうです。うなぎは高たんぱくで栄養価が高く、特にビタミンA、ビタミンE、DHA、EPAなどの栄養素を豊富に含んでいます。夏の暑さで消耗しやすい体力を回復させ、夏バテを防ぐ食べ物とされています。

ケアハウス倉敷 栄養士 荻野 利奈

7月行事食予定

丑の日 (7月19日)

うなちらし
胡瓜の酢の物
赤出汁
パイナップル

郷土料理 (新潟)

しょうゆおこわ
鮭の焼き漬け
のっぺ
きりざい
みそ汁
梨ゼリー

誕生日会

赤飯
天ぷら3種
茶碗蒸し
香味和え
すまし汁
フルーツポンチ

七夕 (7月7日)

彩りそうめん
ミニ三色丼
オクラの柚子酢和え
スイカ

いつもありがとうございます

<内訳>

クラブ・レクレーション
写真展示・絵画展示 **12名**

演芸
(歌、踊り、演奏、マジック等) **28名**

施設菜園 野菜作り **8回**

犬飼 順子様
倉藤 孝之様
滝本 洋三様
難波 文男様
堀川 光男様
まゆみゆ様
水間 正雄様
亀龍会空手道部

橘高 繁福様
井上 なおみ様
日本のおどり茜流様
難波 安子様
前川ファミリー様
見島 一子様
村上 明子様
(50音順)

6月のボランティア様
合計 **48名**

R7.1月~6月のボランティア様
累計 **314名**

7月行事予定

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1日 創立祭&誕生日会 (特養くらしき) | 22日 誕生日会 (里桜) |
| 7日 七夕会 (各施設) | 23日 誕生日会 (亀山) |
| 12日 水島少年少女合唱団 (デイサービス倉敷) | 24日 誕生日会 (オーシャンビュー 鷺羽) |
| 16日 そうめん流し (特養くらしき) | 25日 誕生日会 (デイサービス倉敷) |
| 18日 誕生日会 (オーシャンビュー 倉敷) | 28日 そうめん流し (里桜) |
| 21日 そうめん流し (ケアハウス倉敷) | 29日 誕生日会 (ケアハウス倉敷) |

亀龍会グループだより



令和7年
7月号 No.135

「積み重ね」

オーシャンビュー倉敷
施設長 小野 秀明



日々暑さが増していく中、皆様は如何お過ごしでしょうか。6月から真夏日を記録し、体調管理の大切さを痛感している今日この頃です。

先月にはビアパーティーが開催され、お忙しい中、多くの方々にご参加して下さり、ありがとうございました。また普段なかなか会う事の出来ないグループの職員と懇親を深めることができ、気持ちを高める良い機会にもなりました。

私事ですが、勤続15年の永年勤続を頂き、ふと15年間の振り返り、その中で、私が今まで何を積み重ねてきたのだろうと考える機会となりました。仕事を通じてまた、空手道を通じて、色々な方との出会いや様々な経験の中で色々な事が、積み重なり今に至っていると感じています。必ずしも良い経験ばかりではないですが、今振り返ると無駄な経験は一つもなかったと思います。真っ直ぐ高く積み重なることが、もしかしたら良いのかもしれませんが、時には直接関係のない事でも経験していくことで、土台が大きくなり、より強く、高く積み重なっていくことができるのではないかと感じています。

一見無意味な経験かもしれませんが、目標をしっかりと持ち、どのような経験でも真摯に向き合う事で、その経験は必ず積み重なり、自分の糧となると思います。皆様も一度振り返って、何が積み重なり今の自分があるか考えてみるのも面白いかもしれません。

「今日は何を経験するのかな？」そう思いながら、明日からも自分らしく頑張っていこうと思います。

<プロフィール>

平成22年に入社し、亀龍園空手道部主将を経て、現在はコーチを務める。職務においても、ケアポート倉敷取締役、NPO法人常務理事、オーシャンビュー倉敷施設長、空手道で培った能力を発揮している。

特別養護老人ホームくらしき



今月の誕生日会には、『前川ファミリー』のてっちゃん・まほちゃんに1年ぶりにお越しいただき、沖縄ライブショーを披露して下さいました♪
本場、沖縄のライブを身近に感じる事ができ、入居者様も職員も心から楽しんでいる様子でした！また来年もお待ちしております♪

～お知らせ～

夕涼み会

7月26日(土)

【時間】18:30～20:00

模擬店
ゲームコーナー
手持ち花火 等々

お子様の参加も大歓迎！
ご来場、お待ちしております♪

7月26日に特養くらしき・GH亀山で夕涼み会を行います！
家族団欒の時間を過ごしていただければと思いますので、ご参加お待ちしております♪

ケアハウス倉敷



誕生日会&ビアパーティー

今年も沖縄から前川ファミリーのてっちゃん、まほちゃんが来てくださいました。
みんなで歌って踊って、大盛り上がり！元気よく「ハイサイ！！」と挨拶をして、
うっとおしい梅雨を乗り越えましょう。



音楽療法がありました。
体を動かしたり楽器を持って参加し、楽しい時間はあっという間でした。
「瀬戸の花嫁」の岡山弁バージョンはつい笑いが込み上げてきましたね！

6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られますように



遠藤 美奈枝様
特養くらしき



佐藤 守様
特養くらしき



山本 久子様
特養くらしき



藤原 信子様
特養くらしき里桜



宗本 幸様
特養くらしき里桜



江田 和子様
特養ショートステイくらしき里桜



梶谷 洋子様
ケアハウス倉敷



窪田 淳子様
ケアハウス倉敷



江口 綾子様
ケアハウス倉敷



佐々木 一夫様
ケアハウス倉敷



石原 加奈子様
ケアハウス倉敷



三好 仁子様
グループホーム亀山



川上 喜美子様
グループホーム亀山



白神 美津江様
デイサービス亀山



浅部 翠様
デイサービス亀山



須澤 英子様
グループホーム倉敷



犬飼 順子様
オーシャンビュー鷺羽



柿木 智子様
オーシャンビュー鷺羽



加地 富美子様
オーシャンビュー倉敷



岩原 廣治様
オーシャンビュー倉敷



磯野 始那様
オーシャンビュー倉敷



石井 智子様
オーシャンビュー倉敷



池田 ノブコ様
オーシャンビュー倉敷



藤田 倫正様
ショートステイ・オーシャンビュー倉敷



楠木 春恵様
デイサービス倉敷



高橋 舒恵様
デイサービス倉敷



7月は熱中症予防強化月間です

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感・虚脱感などは、熱中症が疑われる症状です。放置すれば命に関わる恐れもあるので、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

熱中症を起こさないために、

- ・炎天下での運動は避ける
- ・こまめな水分と塩分の補給
- ・通気性の良い服装選び
- ・扇風機やエアコンによる室温管理
- ・暑い日の運動後はこまめに休憩をとることが大切です。

しっかり食べて寝て動いて、元気な体を作り、暑い夏を乗り切りましょう！！



亀龍会空手道部ニュース 亀龍会空手道部 水杉 優太



5月23日～25日に『ウズベキスタン・タシケント』にてアジアシニア空手道選手権大会に、山内健太郎選手が日本代表として団体組手に出場しました。

日本は準決勝にてヨルダンに惜しくも敗退し、第3位という成績でした。山内選手は初戦から全試合出場し、準決勝では世界ランキング1位の選手に惜しくも敗退となりましたが、その他の試合では相手を圧勝し、4勝1敗という成績で日本代表に貢献いたしました。

5月30日～6月1日に『モロッコ・ラバト』にて空手1プレミアリーグが開催され、舟田葵選手が日本代表として個人形に出場しました。

予選を勝ち抜き、決勝リーグまで進出。決勝リーグでは、日本代表選手同士での試合となり、惜しくも5位という結果となりました。

亀龍会空手道部の選手が、世界の舞台でも活躍し、他の部員もいい刺激を受けています。全日本実業団でも二人の活躍に期待です。



山内 健太郎選手



舟田 葵選手

オーシャンビュー倉敷



誕生日会は「日本のおどり 茜流 美鳳会様」にお越し頂き日本舞踊を観劇させていただきました！

おしとやかに舞う踊りから、キレのある踊りまで、利用者様も食い入るように見て、一曲終わるたびに大きな拍手でした。「日本のおどり 茜流 美鳳会様」ありがとうございました！



「前川ファミリー様」を沖縄からお迎えしてのライブショーでした。陽気な沖縄の音楽にのせて利用者様も職員も大変盛り上がり楽しませて頂きました！前川ファミリー様、今年もありがとうございました！

オーシャンビュー驚羽・デイサービス驚羽



久しぶりに、まゆみゆ様が来てくださり、素敵な歌声を届けて下さいました。間近で歌って下さり、皆様、大喜びでした！ありがとうございました♪



今年も沖縄から前川ファミリー様が来て下さり、沖縄ライブショーが開催されました。音楽に合わせて皆様、楽しませていました！！

デイサービス驚羽では、ケーキ作りに挑戦しました。スポンジケーキから焼き上げ、生クリームをスポンジに塗るのは難しかったですが、上手にできました。



下津井高齢者支援センターにて、介護予防で舟田選手が空手エクササイズを披露して下さいました。参加者の方ものびのびと身体を動かされていました。

特別養護老人ホームくらしき里桜



今月は「琴友夢様」にお越し頂きました。
大正琴の美しい音色に合わせて手をたたいたり、身体を揺らしたり♪バースデイソングと共に一緒にお祝いさせて頂きました。



沖縄から前川ファミリーに来ていただきました。
歌に合わせて手を挙げて踊ったり手をたたいたり♪入居者様も職員も皆ノリノリで大盛り上がりでした！
てっちゃん、まほちゃん素敵な演奏をありがとうございました！また来てくださいね♪



音楽療法を行いました♪
沢山の楽器を持って来て下さり、井上さんのトランペットの演奏に合わせてとても上手に演奏していました。イントロクイズや音に合わせての運動など井上さんの明るさ、笑顔につられて皆さんとても楽しそうでした。

グループホーム亀山



今月は空手道部の舟田選手と木村選手が来て下さり、迫力のある演武を披露して下さいました。迫力満点の演武で皆さんも感動と元気をもらいました。



皆さん上手にお茶をたてられ、美味しく召し上がられていました。



皆さんで作品を作ったり、脳トレをしたりと真剣に取り組まれていました。

デイサービス倉敷



倉藤孝之様とお弟子さんの井上なおみ様によるマジックを披露して頂き、種を見つけようと身を乗り出して見られている方もおられ楽しい会になりました。



13日昼食にソーキそば等の沖縄メニューから始まり、午後より前川ファミリーのお二人による本場沖縄のライブショーを行いました。最後は会場全員で踊りました。1日中沖縄一色のとても楽しい日を過ごしました。



デイサービス倉敷でも音楽療法が始まりました！
昔懐かしい音楽と、利用者が実際に色々な楽器の演奏を行い。皆様それぞれ自分の番が来るまでの緊張感の中、大成功！！デイサービス倉敷の皆様のハーモニーが奏でられました。今後も頭と身体をしっかりと使い楽しく続けて行きたいと思います。

グループホーム倉敷



グループホーム倉敷の畑で難波文男様ご協力のもと大切に育てた野菜を皆で収穫しました。豊作で喜ばれました。調理して、皆さんで美味しくいただいています。

スイカの上に紙風船を置き、安全に楽しむことが出来ました。皆さん大変喜ばれ、美味しくいただきました。

おやつクラブでアイスプリンパフェを皆さんでフルーツやアイスをそれぞれ楽しくトッピングしながら作りました。美味しいとあっという間に召し上がられました。

デイサービス亀山



6月は皆さん待ちに待った「沖縄ライブショー」がありました。年に1度沖縄から「前川ファミリー」のてっちゃん・まほちゃんに来ていただきました。沖縄ならではの曲・楽器・衣装など目で見、耳で聞いて楽しめる会となりました。てっちゃんの圧巻の三線演奏とまほちゃんの透き通った歌声で会場は大盛り上がり。とてもパワーをもらえるライブ所となりました♪



父の日に日頃の感謝の気持ちを込めまして、記念のカードを送らせていただきました。これからもお体を大切にして元気に楽しくDS亀山に来て下さいね♪