

熊本の郷土料理 「鯛素麺」



熊本県は真鯛がよく採れ、消費量も全国上位です。鯛そうめんは鯛を煮た煮汁をそうめんにかけて食べる料理で、地域によっては鯛1匹丸々をそうめんの上にのせるという豪華な見た目のものもあります。

混ぜ飯はお祝い事や行事、秋の収穫祭などで家族や親戚が集まった時に食べる炊き込みご飯です。中の具は季節や地域によって変えたりして1年中楽しむことができます。

豚和えは名前からは豚肉が入っているのだろうと想像しますが、なんと豚肉は入っていません。もともとはゴーヤチャンプルの豚肉の代わりに、地元でよく採れたタコを使用したことが始まりとされています。

ケアハウス倉敷 管理栄養士 上石 渚

8月行事食予定

法要の日 (8月6日)

枝豆ごはん
かじぎの照り焼き
五目煮
きゅうりとトマトのごま
酢和え
茶蕎麦の味噌汁
オレンジ

郷土料理 (熊本)

鯛素麺風
混ぜご飯
ぶた和え
すいか

誕生日会

とうもろこしごはん
天ぷら盛り合わせ
茶碗蒸し
香味和え
すまし汁
メロン

寿司の日

ちらし寿司
夏野菜の和え物
お吸い物
フルーツポンチ

いつもありがとうございます

お世話になったボランティア様のべ人数

特養くらしき	特養くらしき里桜	ケアハウス倉敷	グループホーム亀山	グループホーム亀山	デイサービス倉敷	オーシャンビュー倉敷	オーシャンビュー倉敷
4名	10名	9名	11名	53名	5名	4名	4名

7月のボランティア様
合計 **96名**

R7.1月～7月のボランティア様
累計 **410名**

<内訳>

クラブ・レクリエーション
写真展示・絵画展示 **15名**

演芸
(歌、踊り、演奏、マジック等) **73名**

施設菜園 野菜作り **8回**

阿智の風様
橘高 繁福様
亀龍会空手道少年部
児島 一子様
ナジュー様
難波 文男様
堀川 光男様
萬一座様
水間 正雄様
ユタカ・フラ・ハラウ様

犬飼順子様
倉藤 孝之様
亀龍会空手道部
滝本 洋三様
ワ・ハ・ウ・オ・マ・ラ・プ様
難波 安子様
松田 舞桜様
水島少年少女合唱団様
村上 明子様
(50音順)

22日 誕生日会 (デイサービス倉敷)
27日 誕生日会 (オーシャンビュー驚羽)
28日 誕生日会 (オーシャンビュー倉敷)
29日 誕生日会 (ケアハウス)

8月行事予定

6日 法要 (特養)
13日 そうめん流し (～15日グループホーム亀山)
14日 誕生日会 (里桜)
20日 誕生日会 (亀山)
21日 誕生日会 (特養くらしき)

亀龍会グループだより



令和7年
8月号 No.136

「笑い与健康」

オーシャンビュー驚羽

施設長補佐・課長 奥田 さおり



まだまだ暑い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

熱中症に気を付け、こまめな水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう。

さて、みなさんは「笑いの日」をご存知でしょうか。

8月8日の日付は笑い声「ハ（８）ッハ（８）」から取って「笑いの日」なんだそうです。最近猛暑で夏バテなど気分が上がらないことも多い中、このことを知りとても素敵だと感じました。

笑いは、精神的な健康だけでなく、身体的な健康にもよい影響を及ぼします。笑うことで心が晴れやかになり、ストレスが軽減される効果があります。また、笑いは血圧を下げ、心臓を活性化されることで、血液中の酸素を増やす効果もあると言われています。

笑いは人と人とのコミュニケーションを円滑にし、より良い人間関係を築くためにも欠かせません。私は会話などで職員や利用者の方々を笑顔にできた時すごく喜びを感じます。十人十色で笑顔になれるものはそれぞれ違うと思いますが、この「笑いの日」はその笑顔になれるものを大切にする良いきっかけになると思います。日頃の感謝を込めて、周囲の人々に笑顔を届けることができるよう精進してまいります。

<プロフィール>

令和3年に入社、現在はオーシャンビュー驚羽の施設長補佐・課長として、看護師、認知症ケア専門士の資格をはじめ、認知症介護実践者研修、認知症管理者研修を修了しており、利用者様一人ひとりに寄り添ったケアの実践に努めている。また、フットケア指導士や終末期ケア専門士の資格も取得しており、幅広い視点から質の高い看護、介護を提供している。

特別養護老人ホームくらしき



和泉代表 挨拶

吉田副代表

前衆議院議員
橋本 岳様

岡山県議会議員
小田 圭一様

倉敷市議会議員
日向 豊様

元倉敷市議会議員
森 守様



7月1日で特養くらしきは創立13周年を迎えることができました。いつも温かいご支援、ご協力ありがとうございます。今後も、ご利用様が安心して生活して頂けるよう「誠心誠意・親切・優しさ・心のケア～利他の心を基本に三法よしの精神～」をモットーに職員一同頑張っております。

7月26日に特養くらしき・亀山で夕涼み会が開催されました！たくさんの家族様が来園してくださり、家族団楽の時間を過ごされ、皆様のいつも以上に素敵な笑顔がたくさんみられました！これからも家族の大切な時間を楽しく過ごせますように、職員一同で様々な企画を考えて参ります！また是非ご参加ください♪



ケアハウス倉敷



山本 桜夢選手 山本 蓮桜選手 米山 悠介選手
辻 琴音選手 辻 奏馬選手

誕生日会

誕生日会では、亀龍会空手道少年部の1年生～中学1年生の子供たちが来て、形を披露してくれました。披露する側も観客側もどちらの表情も真剣そのもの。終わってホッとした姿はやはり子供らしかったです。夏休みの貴重な時間に来てくれてありがとうございました。

カラオケ大会



今年初めてのカラオケ大会で、皆様日頃の練習の成果を発揮できました。うちわを振って黄色い声援も飛び交い、大盛り上がり！衣装にもこだわりがあり、いつもと違う緊張感の中楽しめたようです。令和のピンクレディーも登場しましたね。

21日から3日間、毎年恒例のそうめん流しを行いました。うまくすすくえず流れて行ってしまう人もいれば、隣の人の分まで取ってあげる人もいて、笑いの絶えない時間となりました。「今年初めてのそうめんが美味しかったわ」「涼しくなって良かった」などと皆さんご満悦のようでした。



7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



本郷 恵美子様
特養くらしき



安藤 愛子様
特養くらしき



横田 澤子様
特養くらしき



貝原 馨様
特養くらしき



吉家 昭様
特養くらしき



棟長 峯子様
特養くらしき



植之原 富子様
くらしき里桜



表 外喜男様
ケアハウス倉敷



蒲生 豊子様
ケアハウス倉敷



西山 繁子様
グループホーム倉敷



小橋 善一様
グループホーム亀山



野田 克子様
グループホーム亀山



國米 弘子様
グループホーム亀山



石田 憲二様
デイサービス亀山



平盛 勝美様
デイサービス亀山



三輪 喜美子様
デイサービス倉敷



吉田 幸子様
デイサービス倉敷



中島 博様
デイサービス倉敷



高島 博子様
デイサービス倉敷



清板 愛子様
オーシャンビュー驚羽



田中 スミコ様
オーシャンビュー驚羽



恩地 榮子様
オーシャンビュー驚羽



三浦 順子様
オーシャンビュー驚羽



平井 一二三様
オーシャンビュー倉敷



原田 奈津子様
オーシャンビュー倉敷

暑さが厳しい季節になりました。冷たい飲み物でひと息ついたり、涼しい時間に少し体を動かしながら、無理のない毎日を過ごしていきたいですね☆気づかないうちに疲れがたまりやすい時期でもありますので、頑張りすぎず自分のペースでゆったりと、この夏も心と体も健やかに過ごしていけますように(^_^)



まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
連日、最高気温が更新した、熱中症で何人搬送された、などのニュースを耳にします。
厚生労働省によると、高齢者の1日に必要な水分量は、体重1kgあたり25ml～30mLが目安とされています。ただし、発汗量や尿量、便の量などで個人差があるため、この目安を参考に、個々の状態に合わせて調整しましょう。

- ☆のどが渇く前にこまめに水分を補給することが大切です。
- ☆食事からも水分を摂取できます。食事に含まれる水分量は、1日に約1L程度です。
- ☆お茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲料は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。
- ☆水分不足は便秘や認知症の進行や転倒リスクに繋がることがあります。
- ☆腎臓や心臓に疾患がある場合は、医師に相談して水分量を調整してください。
- ☆大量に汗をかいた場合や、下痢や嘔吐などがあった場合は、水分だけでなく塩分も補給するようにしましょう。

「あとで飲もう」は飲み忘れのもと！今ここで、一口どうぞ！



亀龍会空手道部ニュース 亀龍会空手道部 水杉 優太



7月には各地区大会が開催され、空手道部の選手も各出身の県を代表し、地区大会に出場致しました。結果は以下の通りとなります。

○亀龍会空手道部

- 【東海地区空手道選手権大会】
男子形 優勝 舟田葵（三重県代表）
※国民スポーツ大会出場決定、全日本空手道選手権大会出場決定
- 【九州地区空手道選手権大会】
男子組手重量級 優勝 山内健太郎（長崎県代表）※国民スポーツ大会出場決定
- 【中国地区空手道選手権大会】
男子形 優勝 木村和生（岡山県代表）
※国民スポーツ大会出場決定、全日本空手道選手権大会出場決定
第3位 米山悠介（岡山県代表）
男子組手-75kg 第3位 中村恭平（岡山県代表）※全日本空手道選手権大会出場

○亀龍園空手道教室

- 【中国地区空手道選手権大会】
男子個人組手 優勝 大森湊斗（小学4年生）※全国少年少女選抜大会出場決定
男子個人組手 準優勝 渡邊騰心（小学3年生）※全国少年少女選抜大会出場決定

オーシャンビュー倉敷



誕生日会では阿智の風様にお越し頂き、昭和の歌謡曲を利用者様も一緒に熱唱されました。素敵な生演奏に自然と手拍子や拍手が起こり、大変盛り上がった誕生日会でした。阿智の風様、ありがとうございました！



7月は七夕の会や、そうめん流しなど季節の催し物を皆さま楽しめました。



職員の井上さんによる音楽療法では、様々な楽器を利用者様にも演奏していただいたり、昭和の歌謡曲や、岡山弁の替え歌をなどを歌い、大変盛り上がり楽しい会になりました♪

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽



7月の誕生日会は、亀龍会空手道部少年部の皆様が演武を披露してくれました。キレイのある形に力強い掛け声。たくさんの元気をいただきました！



7月、デイサービス鷺羽では、みかんケーキを作りました。綺麗なデコレーションに爽やか口当たり♪おいしくいただきました。



七夕飾りをみんなで作り、七夕にちなんだゲームを楽しみました。

7月上旬から塗り絵コンテストを催しました。テーマは「花火」。皆様、思い思いに塗って下さり、カラフルな展示になりました。



特別養護老人ホームくらしき里桜

歓迎 ユタカ・フラ・ハラウ様



今月の誕生日会では【ユタカ・フラ・ハラウ】の皆様にお越しいただきました。華やかな衣装でと踊りを披露して下さいました。ありがとうございました♪



今月の味加久の日ではうなぎのお寿司を頂きました！



そうめん流しを行いました！

七夕会をしました！短冊紹介や七夕の由来の紙芝居を見て、ゲームではワシに乗った彦星を上手に天の川を渡らせ無事に織姫に合うことが出来ました。皆様のお願い事が叶いますように★

グループホーム亀山



今月の誕生日会はナジュール様に来ていただきました。魅惑のベリーダンスを披露して下さい、皆さん「すごい綺麗！」ととても喜ばれていました。



今年もいい野菜がたくさん取れています。味も美味しく出来ていました。



音楽レク

皆さんでリズムを取ったり、歌ったりと心も体も元気になりました。

デイサービス倉敷



今月の誕生日会はワ・ハ・ラ・ウ・オ・マ・ラ・ア様にお越しいただきました。鮮やかな衣装でフラダンスを披露して下さい、ウクレレと生歌で夏を感じる事が出来、ハワイに行った気分になりました。曲に合わせて一緒に踊りました。アロハ〜♪



7月12日水島少年少女合唱団、団員25名・講師4名計29名の皆様に来て下さいました。夏の歌、懐かしい歌等を綺麗な歌声で披露して下さいました。最年少4歳の合唱団のアイドルの登場に利用者様は大喜びで応援されていました。他の団員の成長もほほえましく見ておられました。また来年も楽しみにしています。

毎年恒例、そうめん流し！流れる水の音とそうめんを見ながら懐かしいわと昔の事を話して下さいました。涼を感じる事が出来ました。

グループホーム倉敷



皆さんで提灯を作って、夏祭り風の飾り付けで雰囲気を出し、そうめんと夏らしい料理で皆さん大変喜ばれました。皆さん、集中して、頑張ってそうめんをたくさんすくっておられました。



『天の川』のお星さまを皆で飾りました。織り姫さまと彦星さまもめでたく会えたようです。



おやつクラブで、かき氷と一緒に作って美味しくいただきました。「キーンとするけど美味しいわ。」と大変喜ばれました。

デイサービス亀山



グループホーム亀山と合同で七夕会を開催しました。七夕伝説の由来や、楽しいクイズにゲームを行い童心に帰った様子でとても楽しい時間となりました。素敵な織姫と彦星も遊びに来て下さいました。



多津美中学校から2名の生徒さんがボランティア体験に来てくれました。はじめは、緊張している様子でしたが、徐々に利用者様と打ち解けて、お話や、レクリエーションなど一生懸命されていました。逆にこちらが若いパワーをもらうことができ、とても良いボランティア体験となりました。また、是非遊びに来て下さい！