

山口県の郷土料理 「瓦そば」



今月の行事食

山口県の郷土料理の瓦そばは、アツアツの瓦の上に茶蕎麦や錦糸卵、牛肉をのせ、麺つゆをつけていただく料理です。西南戦争の時に、熊本で薩摩兵が野草を瓦で焼いて食べたというエピソードを元に考案されたそうです。また、江戸時代に色々なものを焼いて食べていたことから、瓦そばが生まれたそうです。そばには、必須アミノ酸であるリシン、ビタミンB1、食物繊維が含まれており、牛肉や錦糸卵は筋肉や血液をつくるたんぱく質、野菜にはビタミンなど栄養たっぷりの料理です。

特養くらしき 管理栄養士 古城 日菜子

9月行事食予定

敬老の日 (9月15日)

赤飯
天ぷら盛り合わせ
茶碗蒸し
白菜のゆず香和え
すまし汁
梨

郷土料理 (山口)

瓦そば
けんちょう炊き込み
ごはん
ぬた
甘夏ゼリー

敬老祝賀式典 誕生日会

ちらし寿司
茶碗蒸し
くるみ和え
すまし汁
フルーツ

秋分の日 (9月23日)

さつまいも御飯
鮭の揚げびたし
栗と里芋の煮物
きのこのおろし和え
なめことろろ汁
キウイ

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 **15名**
演芸
(歌、踊り、演奏、マジック等) **43名**
施設菜園 野菜作り **8回**

天城高校学生ボランティア様
橘高 繁福様
亀龍会空手道少年部
児島 一子様
難波 文男様
万・ハ・ウ・オ・マ・ラ・プア様
堀川 光男様
村上 明子様

犬飼順子様
倉藤 孝之様
亀龍会空手道部
滝本 洋三様
難波 安子様
水間 正雄様
堀川ミュージックスクール様
1カ・万・ハ・ウ様
(50音順)

8月のボランティア様
合計 **66名**

R7.1月～8月のボランティア様
累計 **476名**

9月行事予定



- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 15日 敬老祝賀式典&誕生日会 (特養くらしき) | 19日 敬老祝賀式典&誕生日会 (オシャンビュウ倉敷) |
| 16日 敬老祝賀式典&誕生日会 (里桜) | 22日 敬老祝賀式典&誕生日会 (デイサービス倉敷) |
| 17日 敬老祝賀式典&誕生日会 (亀山) | 23日 敬老祝賀式典&誕生日会 (ケアハウス倉敷) |
| 18日 敬老祝賀式典&誕生日会 (オシャンビュウ鷺羽) | |

亀龍会グループだより



令和7年
9月号 No.137

「コミュニケーションを高める」

オーシャンビュー倉敷
施設長 岩谷 泰弘



陽が沈むと少し涼しくなってきたかなと感じるこの頃、皆様はお変わりありませんでしょうか？

今月よりオーシャンビュー倉敷に配属となり、施設長という責任ある立場を拝命いたしました。こうして自分の言葉を文字に書き起こしてみますとより一層、身の引き締まる思いです。施設長としての仕事は初めてですが、努力を惜しむことなく精進し、他の職員の方々としっかりとコミュニケーションをとって邁進してまいります。

さて、このコミュニケーションという言葉ですが、辞書を引いてみますと『社会生活を営む人間のあいだで行われる知覚や感情、思考の伝達』と定義されています。言葉だけでなく、表情や声のトーン、身振り手振りなど様々な方法がありますが、自分の想いを正しく伝える、相手の想いを正確に理解することはとても大切なことだと思います。

介護におけるコミュニケーションとは相手への配慮として「傾聴」「共感」「受容」の姿勢を持ち、「ゆっくり」「はっきり」「短く」話すこと、そして相手の立場に立って表情や視線などの非言語的な要素も意識することです。

利用者様、一人一人の声に耳を傾け、ご家族様の想いを汲み取り、精一杯応えられるよう、真摯に向き合っていく所存です。

今後ともご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。

<プロフィール>

令和5年5月特別養護老人ホームくらしきに入社、令和6年12月よりオーシャンビュー鷺羽で主任を務める。令和7年9月からオーシャンビュー倉敷の施設長に就任。介護福祉士の資格をはじめ、ユニットリーダー研修や喀痰吸引等研修を修了、豊富な知識と現場での経験を兼ね備え、常にご利用者さまや職員に寄り添い、温かい雰囲気づくりを大切にしている。

特別養護老人ホームくらしき



暑い日が続く中、施設でかき氷を作り皆様で食べました！まだまだ暑い日が続きそうですが、皆様も体調管理に注意して、元気に過ごしていきましょう！

8月の誕生日会では、亀龍会空手道部の選手に空手道を披露して頂きました！形と組手を披露して下さい、気迫あふれる技や気合いに感動されている入居者様も！
9月の全国大会頑張ってください！



8月は施設で消防訓練を行いました。今後、いつどこで起こるか分からない災害に、いつでも対応できるように皆さんも緊張感を持って訓練を行いました

ケアハウス倉敷



空手エクササイズ

亀龍会グループならではの空手エクササイズは入居者に好評です。腹から声を出し、全身のストレッチをすることで元気が出るし、夜もよく寝られるそうです。皆さん、これからも空手エクササイズを続けていつまでも元気で過ごしましょう！

終戦記念日

8月15日、正午に黙祷を行いました。戦時中の話を聞かせてくださり、今の平和に改めて感謝いたします。

今月の誕生日会にはユタカ・フラ・ハラウの皆様にはフラダンスを披露していただきました。まだまだ残暑きびしいですが、笑顔で乗り越えましょう！



8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



綾田 千恵子様
特養くらしき



原田 晶子様
特養くらしき



山下 照子様
特養くらしき



大島 つゆ子様
特養くらしき



平松 大助様
特養くらしき



竹下 一子様
くらしき里桜



大原 菊子様
くらしき里桜



若林 千恵子様
くらしき里桜



大森 玉枝様
くらしき里桜



山蔭 智英子様
ケアハウス倉敷



西川 和世様
ケアハウス倉敷



西櫻 トヨ子様
ケアハウス倉敷



石部 峯子様
ケアハウス倉敷



田辺 美佐子様
ケアハウス倉敷



西山 和恵様
グループホーム亀山



井上 享子様
グループホーム亀山



赤澤 晶子様
デイサービス倉敷



早川 三知子様
デイサービス倉敷



谷 宏美様
デイサービス倉敷



楠戸八重子様
デイサービス倉敷



西原 富子様
オーシャンビュー鷺羽



長谷川 育子様
オーシャンビュー鷺羽



小西 博恵様
デイサービス鷺羽



石原 禮子様
デイサービス鷺羽



岡 初子様
デイサービス鷺羽



永井 啓一様
オーシャンビュー倉敷



宮武 貞夫様
オーシャンビュー倉敷



近藤 久子様
オーシャンビュー倉敷



江見 和子様
オーシャンビュー倉敷



坂本 道世様
オーシャンビュー倉敷



篠崎 郁子様
オーシャンビュー倉敷



藤原 鶴子様
オーシャンビュー倉敷



植山 浩美様
オーシャンビュー倉敷



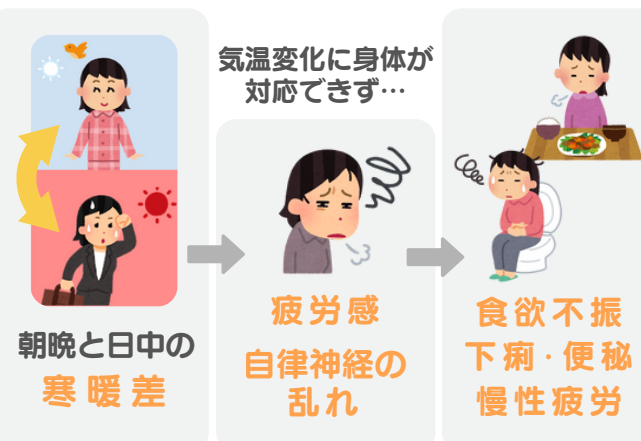
徳山 正隆様
オーシャンビュー倉敷

今年も酷暑といわれる程、暑い夏となりました。「夏バテ」という単語は聞いたことがあると思いますが「秋バテ」といわれる症状もあるのをご存じでしょうか。9月は夏の疲れの影響で体調を崩しやすい時期です。特に冷えや夏バテ、秋バテに注意が必要です。

《原因》

《チェックしてみましょう》

秋バテの原因と主な症状



秋バテチェックリスト

- ①からだがだるく疲れやすい
- ②頭がぼんやりする
- ③食欲がない
- ④朝すっきり起きられない
- ⑤不眠気味でなかなか眠れない
- ⑥頭痛や肩こりがある
- ⑦胸やけや胃もたれがある
- ⑧めまいや立ちくらみがある

3つ以上当てはまったら
要注意！

「秋バテ」対策5つのポイント



① 入浴

38～40度のお風呂に長めに浸かる

② 寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③ 軽めの運動

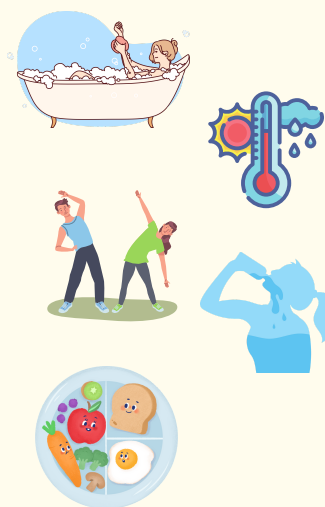
適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④ 水分補給

常温や温かい飲み物を取るよう心がける

⑤ 食事

タンパク質・ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂る



倉敷市では9月を健康増進普及月間として、さまざまな啓発活動を行っています。市民一人ひとりが健康に関心をもち、生活習慣を見直す良い機会のため、ご自身の健康を見直してみてもいいでしょうか？

オーシャンビュー倉敷



舟田 葵選手



木村 和生選手



8月の誕生日会は亀龍会空手道部の方による演舞でした。気合の入った掛け声、目にも止まらぬ程の素早い技など、迫力ある演舞を目の前で観賞した入居者様からは感嘆の拍手が起こっていました。いつも空手エクササイズに来てくださる舟田さん、オーシャンビュー倉敷の職員として、いつもはニコニコ優しい木村さん、迫力ある演舞をありがとうございました！



毎週木曜日の午前中は栄養士さん手作りおやつで喫茶タイムを楽しみます。オーシャンビューの最高の景色を見ながらの季節のおやつは利用者様の楽しみの一つです。

オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽



8月の誕生日会は、フラ・ハーロー・オ・マール・ブア様がフラダンスを披露してくださいました。ウクレレの生演奏と素敵な歌声に合わせたダンスはまるで花のような美しさでした。入居者の方、ご家族の方も大変、感激されていました!! また、今月は犬飼順子様よりデジタルカメラを寄贈していただきました。感謝の意を込め、感謝状を送らせていただきました。ありがとうございます。



暑い日が続いています。そうめんのつるりとした喉ごしは食事がすすみます。

デイサービスではボランティアの学生の方とケーキ作りをおこないました。みんなでお話しながら美味しくいただきました。

特別養護老人ホームくらしき里桜



8月の誕生日会には『亀龍会空手道少年部』の子ども達が元気いっぱいの空手道演舞を披露して下さいました。力強い演武や大きな声に、会場も一気に引き込まれ、皆さん真剣な表情で見えていました。また、職員の舟田さんも演武を披露して下さい、子ども達とはひと味違う迫力に大きな拍手が送られていました。最後には出演者の皆さんと握手をして、若いパワーを沢山いただき、とてもあたたかい時間となりました。また来てもらえる日を楽しみにしています。

Rハクラブ



8月より新しく尺八クラブが始まりました！
職員の牧野さんが来てくださり、尺八の由来を教えていただいたあと、演奏を披露して下さいました。普段なかなか聴くことのできない尺八の音色に皆さんじっくり耳を傾け、楽しい時間を過ごされていました。牧野さん、素敵なお話しと演奏をありがとうございました。

グループホーム亀山



今月の誕生日会は、舟田さんと亀龍会空手道少年部の皆さんに来ていただきました。舟田さんの力強い演武に続き少年部とは思えない迫力、気合の入った演武を披露されていました。



流しそうめんて涼しげなお食事に皆さん舌鼓！なかなか麺が取れなくても楽しく皆で食べました。

夏はやっぱりかき氷！皆さん好きな味をえられ美味しそうに召し上がっていました。

デイサービス倉敷



8月誕生日者のお祝いを行いました。亀龍会空手道部選手4名による演武を近くで見る事ができました。とても迫力があり演武後の会場は大拍手でした。これからも亀龍会空手道部選手の皆さんを応援していきたいです！



牧野さんによる尺八クラブがはじまりました。尺八の歴史や流派などを教えて頂き、その後は素敵な音色に合わせ歌を唄い楽しめました。



月に2回、美術の先生による水彩画クラブを行っています。最初は「書けんわあ〜」と言われますが始めると集中。利用者様の中には20年続けられている方もおられ楽しみの一つになっています。皆さんがこれからも楽しく継続して下さいることを願っています。

グループホーム倉敷



かき氷を自分で作って、頂きました。トッピングにアイスクリームも添えて、美味しくいただきましたよ。



花火のクラフトを皆で作成しました。花火の前でかき氷を頂きました。

おやつクラブで、じゃがいも餅を皆で作ってホットプレートで焼き、温かいもち餅を美味しく頂きました。大変喜ばれました。

今月の習字クラブは、「夕立ち」です。季節を感じられて、お上手に書かれています。



デイサービス亀山



デイサービスでは日頃様々なレクリエーションや季節の行事を行っています。今月は夏が感じられる、かき氷レクやソフトクリームの日を行いました。暑い日が続いているので、冷たいおやつでいつもの何倍も美味しく感じたと言われていました。



今月は消防訓練を実施しました。年に2回災害や火災が起きた時を想定し、避難経路や機器の確認を行いました。訓練ですが、本番さながらの緊迫した状況ですが、無事時間以内に避難することができました。実際に起きた際は、慌てず冷静に避難を行えるようにしてきましょう。