

北海道の郷土料理 「石狩鍋」

今月の行事食

「石狩鍋」は、サケで有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理だそうです。石狩地方では、江戸時代からサケ漁が盛んにおこなわれており、大漁を祝う際、漁師たちはとれたてのサケのぶつ切りやあらをそのまま味噌汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれている。

鮭は肉よりも、ビタミンD、B12、E、葉酸が多く含まれており、カルシウムの吸収を助けたり、皮膚や筋肉をつくるサポートをしてくれる栄養素がたくさん含まれています。体の温まる石狩鍋を食べて、元気に過ごしましょう!!

特養くらしき 管理栄養士 小原 悠樹

11月行事食予定

郷土料理（北海道）

いかめし
石狩鍋風
じゃが芋の
バター醤油焼き
すまし汁
メロンゼリー

刺身の日

赤飯
刺身
茶碗蒸し
酢味噌和え
すまし汁
柿

誕生日会

きのこの炊き込み
ごはん
天ぷら盛り合わせ
ほうれん草の胡麻和え
茶碗蒸し
すまし汁
梨

寿司の日

てまり寿司
オクラの
梅おかか和え
すまし汁
りんご

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)

43名

施設菜園 野菜作り

9回

阿智の風様
犬飼順子様
橘高 繁福様
児島 一子様
滝本 洋三様
難波 文男様
ワ・ハ・ウ・オ・マ・ラ・プア様
萬一座様
三宅社中様
矢野 康子様

アンクルンの会様
華扇会様
倉藤 孝之様
スマイルスマイル様
1人演奏楽団井上様
難波 安子様
堀川ミュージックスカール様
水間 正雄様
村上 明子様

(50音順)

10月のボランティア様
合計 64 名

R7.1月～10月のボランティア様
累計 595 名

11月行事予定

- | | |
|------------------|----------------------|
| 3日 亀山運動会（特養くらしき） | 21日 誕生日会（オーシャンビュー倉敷） |
| 18日 誕生日会（里桜） | 25日 誕生日会（ケアハウス） |
| 19日 誕生日会（特養） | 26日 誕生日会（オーシャンビュー鷺羽） |
| 20日 誕生日会（亀山） | 28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
11月号 No.139

「 武道の聖地 日本武道館 」

倉敷メディケート
課長 木村 理恵



朝晩が少しずつ涼しくなり秋らしい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

9月14日に行われた全日本実業団空手道選手権大会に出場する亀龍会空手道部の選手を応援するため、私を含め約30名の職員が日本武道館に集合しました。

日本武道館は1964年9月完成、皇居・北の丸の杜に位置し、富士山の裾野を引くような流動美の大屋根に武道の精神を表しており、武道の聖地と言われています。

日本武道館を外から見た事はありませんでしたが、中に入るのは初めてでした。

凛とした緊張感の漂う場内に空手道部の選手が試合をする姿を見て、応援に行った職員は、終始大興奮でした。

試合の結果は、団体組手優勝・個人形優勝の2冠という快挙を成し遂げるという素晴らしい景色を見せて頂きました。言葉に表せないほど嬉しかったです。

表彰式の後、日本武道館の中心に応援職員も入らせてもらい、和泉代表の胴上げを間近に見て、選手と記念撮影させて頂いた事もすごく貴重な体験でした。

私たち応援職員を東京に連れて行ってくださった和泉代表、本当にありがとうございました。また、亀龍会空手道部の皆様、感動をありがとうございました。

<プロフィール>

倉敷メディケート 事務課 課長。平成15年～19年の間倉敷メディケートの事務を担当し退職。令和2年に再入社する。人情味があり誠実で、職員からの信頼も厚く頼れる存在。

特別養護老人ホームくらしき



今月は、阿智の風様が誕生日会の演芸に来て下さりました♪昭和の歌謡曲を入居者様と一緒に熱唱されました！目の前での生演奏に自然と手拍子や拍手が起こり、ライブのような感覚で楽しむことができました♪

今回、5度目の全国優勝を果たした亀龍会空手道部の選手が優勝報告に来てくれました。選手一人一人から自己紹介と優勝報告をし、全員の個性も披露してくれました！今後も、入居者・職員全員が空手道部を応援します！これからも頑張ってください！

今年も子ども神輿の皆様が特養くらしきに来て下さりました！小さい子供たちが一生懸命声を出しながら頑張っている姿に、入居者様も自然と笑顔が溢れていました！



ケアハウス倉敷



誕生日会

フラ・ハーラウ・オ・マーラ・ブアの皆様によるフラダンスを披露していただきました。ウクレレに合わせた生歌にしなやかなダンスに魅了されましたね。一緒に踊ることもできました。

カラオケ大会

今年2回目のカラオケ大会を行い、大盛り上がり！皆様日頃の練習の成果を発揮することができました！



スマイルスマイルの4名様にオカリナ演奏を聞かせてもらいました。知った歌ばかりで、やさしい音色に合わせて皆さんも口ずさんでおられました。



10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



中塚 由利子様
特養くらしき



松尾 賢二様
特養くらしき



近藤 範子様
くらしき里桜



中島 幸子様
くらしき里桜



川上 富貴子様
くらしき里桜



岡村 貴美子様
ケアハウス倉敷



岡本 真理子様
ケアハウス倉敷



沖田 司郎様
ケアハウス倉敷



吉村 利江様
ケアハウス倉敷



岡美 千代様
グループホーム倉敷



秋山 文子様
グループホーム亀山



中村 久子様
グループホーム亀山



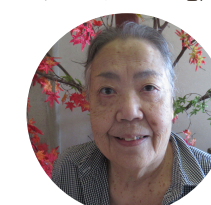
藤原 登美恵様
グループホーム亀山



田邊 幸子様
デイサービス亀山



藤原 敦子様
デイサービス亀山



貝原 悦子様
デイサービス倉敷



小西 雅子様
デイサービス倉敷



蒲生 寿史様
オーシャンビュー鷺羽



佐藤 哲夫様
オーシャンビュー鷺羽



田淵 秋弘様
オーシャンビュー鷺羽



吉田 愛子様
オーシャンビュー鷺羽



久代 光子様
オーシャンビュー倉敷



宮内 千恵様
オーシャンビュー倉敷



光本 多香子様
オーシャンビュー倉敷



坂上 信二様
オーシャンビュー倉敷



小笠原 マサミ様
オーシャンビュー倉敷



小松 勝子様
オーシャンビュー倉敷



西山 醇一様
オーシャンビュー倉敷



気候も比較的穏やかになり秋らしくなったと感じていたのも束の間・・・
あっという間にもう冬がそこまで来ているような気候となってきています。
朝、夕と日中の寒暖差も大きくなり衣類の調整も難しくなってくるころかと思えます。
急な気温変化に一足早くインフルエンザの流行も聞かれています。
そこで改めてインフルエンザの予防についてお話ししたいと思います。



インフルエンザウイルスとは・・・

主に咳やくしゃみから感染する**飛沫感染**とウイルスが付いたドアやテーブルなどを触った手で目や鼻、口を触り感染する**接触感染**があります

インフルエンザの予防として

①インフルエンザワクチンの予防接種

ワクチンを摂取してから抗体が出来るまでに2週間かかります。流行期に合わせてかかりつけ医と相談し予防接種をする事をお勧めします。

②手洗い、うがい、マスクの着用

手洗いうがいは手やのどなど体についたウイルスを除去する為に有効とされています。また、外出時や人込みなど適切な場所でのマスク着用でウイルスの侵入や感染の拡大も防げれます。

③感染しにくい体づくり

- ・お部屋の室温、湿度に注意しましょう
空気の乾燥は鼻やのどの粘膜を乾燥させウイルスが侵入しやすくなります。
- ・栄養と適度な運動
身体の免疫に欠かせない**ビタミンC**と身体のエネルギーに必要な**ビタミンB**、**たんぱく質**を意識して摂取してください。また、散歩や体操など適度な運動も大切です。

予防法を意識してこの冬を乗り越えましょう！！

亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 水杉 優太



10月は滋賀県国民スポーツ大会が開催され、亀龍会空手道部より三重県代表として舟田葵選手、岡山県代表として木村和生選手が出場致しました。

結果は惜しくも入賞することはできませんでしたが、両選手とも県代表・亀龍会空手道部代表として立派な形を演武しました。

また、KARATE1シリーズAクアラルンプール大会が開催され、世界各国から強豪選手が集結した大会に、山内健太郎選手が+84kg級に出場致しました。

激戦が繰り広げられる中、山内選手も初戦から厳しい試合展開となりましたが、試合終了まで集中し、終了間際の逆転で勝利するなど激戦を勝ち抜き、見事優勝する事ができました。

今大会で、+84kg級で世界ランキング20位以内に入り、世界最高峰の大会「プレミアリーグ」に出場することが決まりました。

今後も日本代表・亀龍会空手道部代表として世界の舞台で更なる活躍が期待されます。

オーシャンビュー倉敷

創立記念式典 誕生日会 空手道部優勝報告会



和泉代表 挨拶



前衆議院議員 橋本岳様
秘書 山本和也様



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



オーシャンビュー倉敷では10月は創立19周年の創立祭と誕生日会、そして空手道部の全日本実業団優勝報告と、おめでたい行事に華扇会様をお迎えし盛大にお祝いしました。創立祭にはお忙しい中、多くの来賓の方にお越し頂きお祝いのお言葉を頂戴しました。誠に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



毎月恒例の音楽療法、今月は音楽と運動会をミックスした新しい催しとなりました。変身リレーやダンシング玉入れなど、見たことも聞いたこともないエキサイティングな種目を音楽がさらに盛り上げ、白熱した勝負の末見事赤組が優勝を掴み取りました。

誕生日会&空手道部優勝報告会

今月のお誕生日会には萬一座様がきてくださいました。とても艶やかなパフォーマンスで大変華やいだ誕生日会となりました。また、9月14日に開催された全日本実業団空手道選手権大会において見事5回目の優勝を果たした我らが亀龍会空手道部が優勝報告に来てくれました。ご利用者様方も大喜びで、選手たちの健闘を讃えていました。



10月11日、12日に鴻八幡宮例大祭で今年は、御神輿と湊・奥だんじりが来てくれ、大変にぎやかなお祭りとなりました。大迫力のお神輿に皆様大盛り上がりで、最後には全員で「ありがとうー！」とお礼を言うておられました。

特別養護老人ホームくらしき里桜

誕生日おめでとう

歓迎 上様

今月の誕生日会には「ひとり吹奏楽団」井上さんが来てくださいました。お一人でトランペットやドラムの演奏をしたり、「UFO」の歌に合わせて軽快に踊るパフォーマンスに、利用者の皆様も大盛り上がり。手拍子や笑い声の絶えない時間になりました。さらには、「北坂場」「勝手にしやがれ」では、職員が仮装して登場。懐かしの名曲に合わせて歌い、会場全体が一体となって盛り上がりました。音楽と笑顔が溢れる、記憶に残る誕生日会となりました。

地域の秋祭りでお神輿が施設に来てくれました。太鼓の音と子供達の元気な掛け声に、利用者の皆さんの表情も自然と明るくなります。子供達と握手をしたり、お話をとても暖かい時間になりました。「子供達から元気をもらった」「昔を思い出して嬉しかった」という声もいただき、季節を感じる素敵な一日となりました。

グループホーム亀山・デイサービス亀山

誕生日会&優勝報告会



今月は三宅社中様に来ていただきました。綺麗な演舞や、迫力のあるやすき節を披露して下さい、皆さん手拍子され楽しまれていました。空手道部の皆さんからの優勝報告と一発芸で大変盛り上がっていました。



いつもお手伝いをしてくれてありがとうございます。クラフトづくりも皆さんどんどん上達しています。

地域の子供たちが、神輿と一緒に施設の方へ来て下さり、かわいい法被姿に皆さん喜ばれていました。

誕生日会&優勝報告会

デイサービス倉敷

空手道部優勝報告では日本一の選手の一発芸で拍手喝采！選手を身近に感じました。これからも活躍を期待しています！「アングルの会」さんにお越し頂きインドネシアの民族音楽を聴きました。実際にアングルンを持ち皆で演奏しました。とても楽しい会になりました。

午後の体操レクリエーション



毎食後、身体を動かす時間を設けています。体操を行い、館内を歩行します。「明日の自分の為に」お互いに励まし合いながら和気あいあい訓練を行っています。



全体でのレクリエーションも行いますが、部屋が沢山あるので少人数でのレクリエーションも行います。写真は玉送りです。皆さん頑張っておられます。

グループホーム倉敷



お月見会で、玉入れゲームを楽しみました。皆さん、点を競って頑張りました。ゲームの後は、お月見団子を美味しく頂きました。



お誕生日を手作りケーキでお祝いしました。豪華に飾り付けし、喜ばれました。



中央高校の実習生さんと一緒に、畑のさつまいもを皆で収穫しました。ふかし芋にいただきました。皆さん大変喜ばれました。

職員紹介 (令和7.5月～10月入社)



特養くらしき 介護職 重村 紀子
不慣れな点も多いですが皆さまから学ばせていただきながら、お役に立てよう努力していきます。



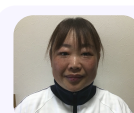
特養くらしき 調理 三澤 明夫
今までの調理の経験や知識を活かし、美味しい食事が提供できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。



特養くらしき 介護職 池田あゆ美
9月より入職しました。笑顔を大切に明るく元気に、今までの経験を活かして頑張ります。



特養くらしき 介護職 越智 真永
「誠心誠意」を意識してご利用者様とたくさん関わり、楽しく一緒に過ごせたらと思います。よろしくお願い致します。



特養くらしき 介護職 石井 絵美
ご利用者様に安心して楽しく過ごせる場を提供できるよう、努力していきたいです。よろしくお願い致します。



くらしき里桜 介護職 高橋 理奈
夜勤専従ですが、できる限りのことを精一杯頑張らせていただきます。どうぞよろしくお願い致します！



くらしき里桜 介護職 三隅 由美子
経験は浅いですが、ご利用者様の笑顔に癒されながら穏やかにお過ごしいただけるようにケアに努めたいと思います。



オアシスE倉敷 介護職 藤井 一弘
入居者様に安心して過ごして頂ける介護士を目指してがんばります。宜しくお願い致します。