

長崎県の郷土料理  
「ちゃんぽん」

# 今月の行事食



長崎県長崎市のちゃんぽんは、福建省の福建料理をベースとしている。明治中期、長崎市に現存する中華料理店「四海樓」の初代店主陳平順が、当時日本に訪れていた大勢の清国からの留学生に、できるだけ安くて栄養価の高い食事をさせるために考案したとされています。しっかり野菜やお肉、お魚などを栄養を摂って、寒い冬を乗り切りましょう！

特別養護老人ホームくらしき 栄養士 渡邊 浩平

## 12月行事食予定

### 郷土料理（長崎）

鶏飯  
ちゃんぽん  
ひかど  
オレンジ

### クリスマス

ピラフ  
ローストチキン  
きのこクリーム煮  
かぶのカルパッチョ  
オニオンスープ  
いちご

### 誕生日会

海鮮洋風ちらし寿司  
コブサラダ  
洋風茶碗蒸し  
コンソメスープ  
いちご

### 年越し

いなり寿司  
年越しそば  
春菊のゆずみそ和え  
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 14名

演芸  
(歌、踊り、演奏、マジック等) 81名

施設菜園 野菜作り 8回

職場体験学生ボランティア 6回

阿智の風様  
犬飼順子様  
カトレアの会様  
倉敷北中学校学生ボランティア様  
倉藤 孝之様  
児島 一子様  
滝本 洋三様  
難波 文男様  
日本のおどり茜流様  
堀川ミュージックスクール様  
村上 明子様

あざみの会様  
オカリナたんぽぽ様  
橘高 繁福様  
コール・ヴェルデ様  
琴友夢様  
西田認定こども園様  
難波 安子様  
フ・ハー・ウ・オ・マ・ラ・プア様  
水間 正雄様  
矢野 康子様

(50音順)

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	オーシャンビュー驚羽	オーシャンビュー倉敷
53名	5名	9名	5名	26名	9名	2名	2名

11月のボランティア様  
合計 109名

R7.1月～11月のボランティア様  
累計 704名

## 12月行事予定



- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1日 創立記念祭&誕生日会（亀山）           | 24日 誕生日会&クリスマス会（里桜）          |
| 4日 西田認定こども園交流会（里桜）          | 25日 クリスマス会（亀山）               |
| 18日 誕生日会&クリスマス会（特養）         | 26日 誕生日会（デイサービス倉敷）           |
| 19日 誕生日会&クリスマス会（オーシャンビュー倉敷） | 29日 誕生日会&クリスマス会&忘年会（ケアハウス倉敷） |
| 23日 誕生日会&クリスマス会（オーシャンビュー驚羽） |                              |

# 亀龍会グループだより



令和7年  
12月号 No.140

「一年を振り返り」

特別養護老人ホームくらしき  
部長 新田 由喜



冬本番を迎え、感染症が流行しやすい季節となりました。皆さま体調には十分お気をつけてください。

さて、2025年も残りわずかとなりました。今年は全日本実業団空手道組手で12年ぶりの優勝、さらに亀龍会として初となる個人型でのタイトル獲得という大きな喜びに恵まれました。空手道と仕事を両立しながら、再び頂点に立った選手たちの姿は多くの方に勇気を与えてくれたと思います。

また、アイビースクエアで開催した祝勝会には県内外から多くの皆さまにご来場いただき、喜びを分かち合う温かな時間となりました。改めて、日頃より応援し支えてくださるご利用者様、職員、関係者の皆さまの存在の大きさを感じた一年でした。

来年も、ご利用者様が安心して過ごせる環境づくりに引き続き務めてまいります。

どうぞ健やかに新年をお迎えください。

### <プロフィール>

平成23年1月に亀龍会グループに入社。平成23年8月にオーシャンビュー倉敷に異動後、令和4年4月より特養くらしき里桜へ、令和6年3月より特養くらしきへ異動。看護師免許、ユニットケア施設管理者研修、第二種衛生管理者を保有し、グループの感染予防、医療面等様々な分野の責任者として精通。聞き上手ということもあり、ご利用者のみならず、職員からの信頼も厚い。特養くらしきでは部長として現場の最前線で、ご利用者の生活をサポートしている。



## 特別養護老人ホームくらしき

歓迎  
フラ・ハーウ・オ・マーラ・プア様

フラ・ハーウ・オ・マーラ・プア様



コール・ヴェルデ様



西田認定こども園様

今月は誕生日会「フラ・ハーウ・オ・マーラ・プア様」、演芸会「コール・ヴェルデ様」、交流会「西田認定こども園様」と多くの行事があり、たくさんの方に来園していただきました！皆様とお会いでき、こちらもたくさんの元気を頂くことができました！皆様ありがとうございました！2025年も残りわずか！体調には気を付けて、皆様でいい年越しを迎えたいと思います。

## ケアハウス倉敷



誕生日会

オカリーナたんぽぽさんに来ていただきました。優しい音色に聞き入ったり、ふるさとなど懐かしい曲はみんなて歌いました。



クラブ活動

書道クラブに尺八クラブ、元気講座など皆さんなかなか忙しい毎を送られています。

## ケアハウスの日常

ケアハウスの普段の様子を少しだけお見せしたいと思います。食後には、談話コーナーで入居者の皆さまがゆったりとお話に花を咲かせています。また、男性の入居者の皆さまは、将棋や囲碁に熱中されており、真剣なまなざしで盤面に向かう姿がとても印象的です。

11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ますように



渡邊 益様  
くらしき里桜



森原 百合子様  
くらしき里桜



東森 至様  
くらしき里桜



上田 敏子様  
ケアハウス倉敷



神崎 静江様  
ケアハウス倉敷



西村 綾子様  
ケアハウス倉敷



福島 弘美様  
ケアハウス倉敷



野田 政恵様  
ケアハウス倉敷



楠戸 久子様  
グループホーム亀山



山川 智恵子様  
グループホーム亀山



篠田 敏子様  
デイサービス亀山



難波 正義様  
デイサービス亀山



倭 良子様  
デイサービス亀山



間野 喜久子様  
デイサービス倉敷



岩崎 トミヨ様  
デイサービス倉敷



三谷 利光様  
デイサービス倉敷



杉原 千代子様  
デイサービス倉敷



石岡 良子様  
デイサービス倉敷



坪井 渥美様  
デイサービス倉敷



藤原 佐知子様  
デイサービス倉敷



石田 浩子様  
オーシャンビュー鷺羽



多和 文重様  
オーシャンビュー鷺羽



大森 友子様  
オーシャンビュー鷺羽



藤井 篤子様  
オーシャンビュー鷺羽



楠戸 光恵子様  
オーシャンビュー鷺羽



白神 万利子様  
オーシャンビュー鷺羽



矢野 幸治様  
オーシャンビュー鷺羽



林 美枝子様  
オーシャンビュー鷺羽



吉田 實様  
オーシャンビュー倉敷



三崎 清様  
オーシャンビュー倉敷



白神 千恵様  
オーシャンビュー倉敷



岩崎 みどり様  
特養くらしき



上拾石 信夫様  
特養くらしき



増田 英子様  
特養くらしき



谷澤 光子様  
特養くらしき



藤原 愛佳様  
特養くらしき



寒気いよいよ厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。感染症の流行期となり、あちこちでインフルエンザやコロナウィルスの感染状況を耳にするようになりました。免疫力を高めるためには、生活習慣の見直しが一番効果的です。そこで今回は「基本だけど本当に効く」方法をお伝えしたいと思います。

### 1. 睡眠をしっかりとる（目安：毎日7～8時間）

免疫細胞は睡眠中に回復・増強されるため、寝不足は免疫機能を下げてしまいます。

### 2. バランスのよい食事（特に「免疫の材料」になる栄養）

- ・タンパク質（免疫細胞の材料） → 肉・魚・卵・大豆製品
- ・ビタミンD → 日光、鮭、きのこ
- ・ビタミンC → みかん、キウイ、パプリカ
- ・亜鉛 → 牡蠣、赤身肉、ナッツ



### 3. 適度な運動を習慣にする

30分のウォーキングなど「軽～中強度」の運動が免疫を強化すると言われています。

### 4. ストレスを減らす

ストレスホルモンは免疫を弱めるので、瞑想・入浴・趣味の時間を作る、など・・・たった5分の深呼吸でも効果があります。

### 5. 水分をしっかりとる

喉や鼻の粘膜が乾くとウイルスが侵入しやすくなります。 → 1日1.2～1.5Lが目安です。

### 6. 日光を浴びる（ビタミンDの活性化）

1日10～20分ほど外に出るだけでも免疫に良い影響があります。

### 7. 基本的な感染対策

手洗い・うがいはもちろんのこと、感想はウイルスの生存を助けてしまうため、湿度40～60%を目標に加湿すると良いでしょう。

## 亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 水杉 優太



1 1月2日に倉敷杯第63回近県空手道選手権大会が開催され、亀龍会空手道部と亀龍会空手道教室の選手が出場しました。  
歴史ある大会であり、今大会も総勢700名もの選手が出場し、白熱した大会となりました。結果は以下の通りです。

亀龍会空手道部

団体組手 優勝 亀龍会（市本、中村、谷口、山内、金本、矢吹）  
個人組手 優勝 谷口暁理 第3位 中村恭平

亀龍会空手道教室

団体組手 第3位 亀龍会A（妹尾一、渡邊騰、藤村弦、渡邊心、藤村翔）  
第3位 亀龍会B（水杉、大森、渡邊魁、渡邊龍）  
個人組手 第3位 渡邊騰心（中学年）、渡邊龍人（中学生男子）  
第5位 妹尾一葵（小学生低学年）、藤村翔輝（中学生男子）、渡邊心絆（中学生女子）

1 2月13日～14日に行われる国内最高峰の大会「全日本空手道選手権大会」の各県予選が開催され、亀龍会空手道部より下記選手の出場が決定しました。

男子個人形 舟田 葵（全日本実業団代表） 木村 和生（中国地区代表）  
男子個人組手 山内 健太郎（長崎県代表）※男子団体組手出場  
男子団体組手 中村 恭平（岡山県代表） 谷口 暁理（和歌山県代表）

## オーシャンビュー倉敷



11月の誕生日会は琴友夢様による大正琴の演奏会でした。童謡から昭和歌謡まで、利用者様が知っている曲ばかり。参加された皆様が最初から最後まで手を叩きながら歌っておられました。季節にもあった曲をしっかりと聞かせてくださったり、利用者様と直接触れ合いながら演奏してくださったりして皆さま大変喜ばれていました。琴友夢様、ありがとうございました！



毎週木曜日の喫茶タイムは利用者様の楽しい時間です。栄養士さんの手作りの季節のおやつや果物を頂きながらのおしゃべりに皆様笑顔がこぼれます。

## オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽 誕生日会



誕生日会にカトレアグループ様が来てくださいました。総勢9名の一系乱れぬ大正琴の演奏で懐かしの名曲の数々を演奏され、利用者様も一緒に歌いながら楽しいひと時となりました。



今回、人気のはま寿司に食べに行きました。メニューがいろいろあって、食べるものを迷っていました。はまの握りが美味しかったと喜ばれていました！



渋川海水浴場までドライブに行きました。海水浴場前で写真を撮るパシャリ。良い気分転換になりました♪



唐琴長寿会様より舟田葵選手の演武を見たいと仰られ、全日本実業団空手道選手大会優勝の型を披露しに行きました。みなさんより、すごいと歓声があがりました。



## 特別養護老人ホームくらしき里桜

### 誕生日おめでとう



今月の誕生日会には、「阿智の風」の皆様が来てくださいました。阿智の風さんは、真備町の災害支援をきっかけに活動を始められた団体で、今回も歌や演奏を交えながら明るく盛り上げて下さいました。

「とても楽しかった。」「元気をもらえた」といった声が多く聞かれ、会場は温かい拍手と笑顔で包まれました。楽しそうに手拍子する方、思わず口ずさむ方などもおられとても楽しい時間になりました。



月に一度の音楽療法では、職員でもある井上さんが来てくださっています。歌や踊りで大盛り上がり！皆様の表情も笑顔いっぱい楽しい時間となりました。

井上さん来月もお待ちしております！！

## グループホーム亀山・デイサービス亀山

### 秋の大運動会



誕生日会では「あざみの会」様にお越しいただき、素敵な歌声を披露していただきました。利用者様とあざみの会様の合唱を行い、元気いっぱい歌われて、大変盛り上がった会となりました♪



毎年恒例の秋の大運動会を行いました。玉入れや応援合戦を行いとても白熱した会となりました。パン取り競争では、美味しいあんぱんをうまくとることが出来ました♪



クラフト作りをとてと頑張られています♪とても綺麗に作品を作られています！



## デイサービス倉敷

### 歓迎日本の踊り茜流様



11月の誕生日会を行いました。日本の踊り茜流様による新舞踊を近くで見る事が出来とても有意義な時間でした。ありがとうございました！



羽島の菜園で芋掘りを行いました。とっても大きなさつま芋が沢山収穫出来ました。おやつに頂きたいと思っています。どんなスイーツになるかお楽しみで。

## 北中学校職場体験



今年も北中学校2年生2名が職場体験に来て下さいました。最初は緊張していましたが、利用者様が暖かく接して下さい3日間頑張ることが出来ました。

## グループホーム倉敷



10月末日、グループホームでハロウィンパーティーをしました。職員が仮装して、「的当てゲーム」や「箱の中身は何だろう」のレクリエーションなど、皆さん楽しめました。おやつは、プリンとシュークリーム、「可愛らしくて美味しい！」と大変喜ばれました。



クリスマスリースのクラフト作り、皆さん真剣に上手に出来ました。楽しいクリスマスになりますね。

## 年末のご挨拶

今年も残すところわずかとなりました。四季折々の行事を利用者さまと一緒に楽しみ、笑顔あふれる時間を共有できましたことを、職員一同大変嬉しく思っております。日々のレクリエーションや体操、ふとした雑談の中で見せてくださる皆さまの笑顔は、私たちの何よりの励みとなりました。

また、ご家族の皆様には、日頃より温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。皆さまのお力添えがあってこそ、利用者さまに安心してお過ごしいただける環境づくりができます。寒さがいっそう厳しくなる時期ではございますが、どうぞお体に気をつけてお過ごしください。

来る年が、皆さまにとって健やかで穏やかな一年となりますようお祈り申し上げますとともに、来年も変わらぬご支援をよろしくお願いいたします。

「亀龍会グループだより」事務局