

宮崎県の郷土料理
「チキン南蛮」



今月の行事食



「チキン南蛮」は昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりとされていて、当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理だったそうだが、その後タルタルソースをかけサラダなどを添える、現在のスタイルになり人気を博すようになりました。

昭和40年代には、時折家族で出かける外食のごちそうメニューとして浸透し、やがて学校給食や家庭料理、県内全域で飲食店のメニューとして普通に見られるようになりました。

チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らのもたらした食文化の中に「南蛮漬け」があり、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるもので、これに鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったそうです。

ケアハウス倉敷 栄養士 萩野 利奈

亀龍会グループだより



令和8年
1月号 No.141

新年のご挨拶

亀龍会グループ代表
亀龍会空手道部 総監督 和泉 雅一



新年あけましておめでとうございます。

旧年に皆様方に賜りましたご厚情に対しまして、厚く御礼申し上げます。

本年も私たち亀龍会グループは、誠心誠意と利他の心を大切に、倉敷地区の高齢者の方々に寄り添った支援を続けてまいります。昨年は「地域連携・開発企画室」を立ち上げ、よりきめ細やかな対応を目指すという取り組みをはじめました。

また、昨年は個人的にも充実した一年となりました。亀龍会空手道部では、全日本実業団空手道選手権大会で団体組手が12年ぶり5度目の優勝、個人形でも初優勝と3位の成績を収め、選手全員の努力とチームワークに感謝しています。決勝では12年前の4連覇の時対戦した豊鉄筋に3対1で勝利し優勝しました。形競技も全員が本大会に進み、舟田選手優勝、米山選手が3位となりました。これも皆様の温かい応援のおかげであり、これからも慢心することなくさらなる成長を目指して努力します。

今年は施設の新設も予定しており、安心して過ごせる環境づくりに尽力して参ります。

最後になりましたが、地域の皆様のご支援に心から感謝し、本年もより一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成2年 事業をおこし、現在は倉敷市で5つの法人、20事業所を運営。
平成15年 亀龍会空手道部創部。全日本実業団空手道大会男子団体組手で4連覇。
令和7年12年ぶり5回目の優勝。男子個人形も優勝し2冠。

お正月
(1月1日)

赤飯
おせち盛り合わせ
ミニ雑煮
みかん

郷土料理(宮崎)

とうきびご飯
チキン南蛮
煮しめ
切り干し大根サラダ
蓮根のすり流し汁
マンゴー

誕生日会

握り寿司
焼き合わせ
茶碗蒸し
赤だし
オレンジとキウイ

寿司の日

まぐろの手捏ね寿司
ほうれん草としらすの
おろし和え
赤だし
みかん

いつもありがとうございます

特養ぐらしき	特養ぐらしき里桜	グループホーム倉敷	ケアハウス倉敷	デイサービス倉敷	デイサービス倉敷	オーシャンビュー鶴羽	オーシャンビュー倉敷
3名	24名	7名	3名	16名	6名	26名	

12月のボランティア様
合計 85 名

R7.1月~12月のボランティア様
累計 789 名

1月行事予定



- 15日 創立記念祭&誕生日会(オーシャンビュー鶴羽)
20日 誕生日会(くらしき里桜)
21日 誕生日会(ケアハウス倉敷・グループホーム倉敷)
22日 誕生日会(特養ぐらしき)

- 23日 誕生日会(オーシャンビュー倉敷)
27日 誕生日会(鶴羽)
30日 誕生日会(デイサービス倉敷)

特別養護老人ホームくらしき

歓迎
スマイルスマイル様



今月の誕生日会には「スマイルスマイル」様がお越し下さいました！やさしく懐かしいオカリナの音色が会場に広がり、会場全体があたたかな雰囲気に包まれました♪知っている曲も多く、思わず口ずさむ方もおられ、心に残る誕生日会でした。
誕生日会の後、特養くらしきにも入居者の皆さんにプレゼントを持ってサンタクロースが来てくれました！



12月に亀龍会グループ「第4回書道コンクール」が開催され、和泉代表より受賞された方や参加された皆様に記念品を贈呈して頂きました！今回も皆様に素敵な作品を書いて頂きました！

ケアハウス倉敷



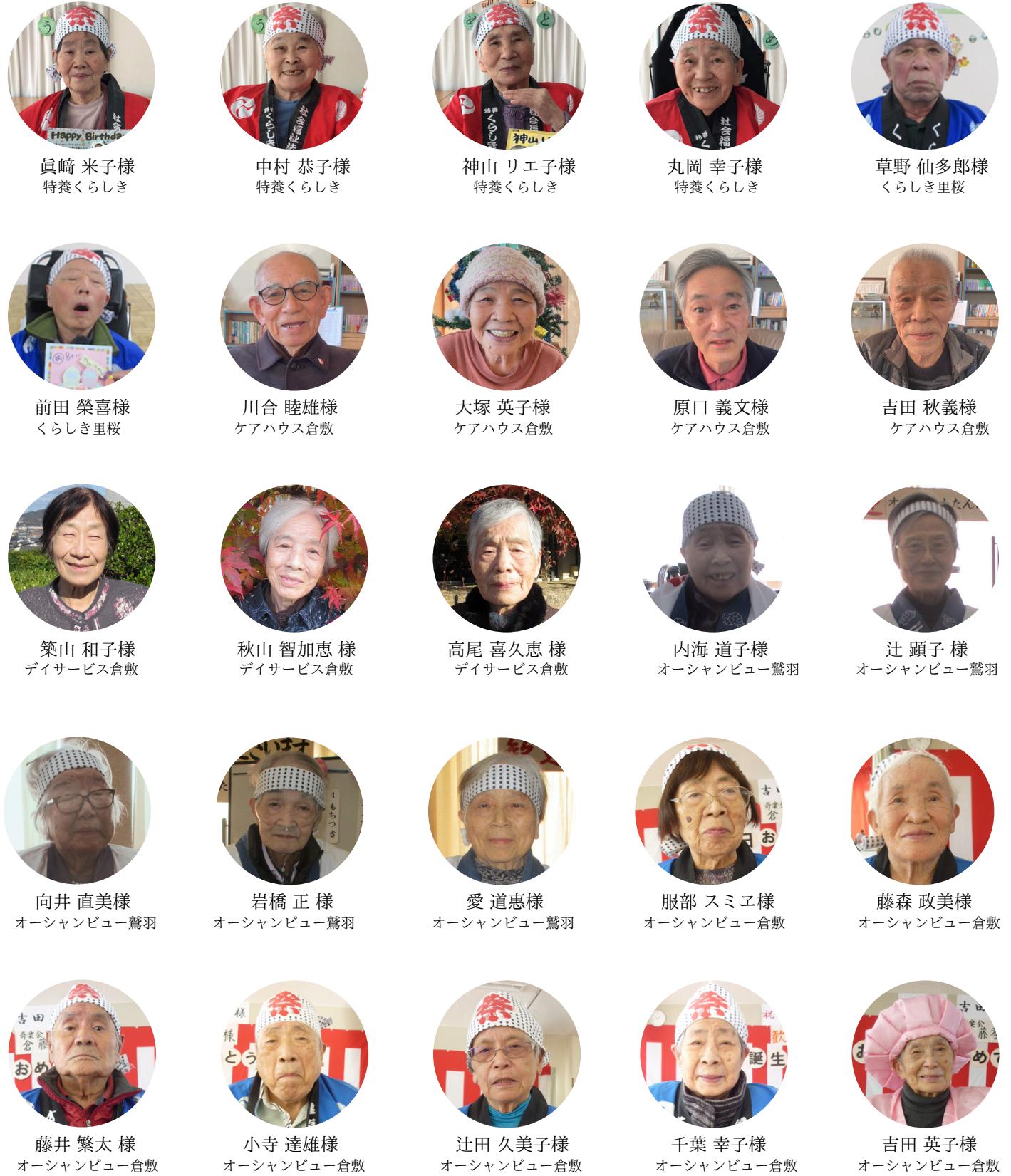
誕生日会＆クリスマス会＆忘年会

夕食の時間に食堂で盛大に行いました。萬一座様のステージも大変盛り上がり、いい年の締めくくりになりました。皆様、今年もよろしくお願ひ致します。

紅葉ツアー

種松山にドライブに行きました。紅葉やイチョウはもちろん、いろんな色のバラも綺麗でした。次は春に桜を見に行きたいですね！

12月生まれの皆様
お誕生日おめでとうございます



「令和6年～高齢者肺炎球菌の定期予防接種変更」

くらしき里桜 主任 沼元 礼子

平成26年度から令和5年度までは経過措置として、その年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、予防接種を受けなかった場合、5年後に再度対象者になっていましたが、経過措置が終了し、令和6年から65歳の方のみが対象者になります。

○令和6年からの対象者

倉敷市内に住所があり今まで成人肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方（65歳の誕生日前日から66歳の誕生日の前日まで）
- ②60歳から65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障がい者手帳1級相当）

21価肺炎球菌結合型ワクチン（キャバックス®）

2025年8月に日本で承認され、2025年10月29日から発売、任意接種（自費）で接種可能

肺炎は年齢が上がると死亡のリスクが高まります。

肺炎による死亡率は、65～69歳で60～64歳の**2.1倍**、
70～74歳で65～69歳の**2.3倍**、
75～79歳で70～74歳の**2.0倍**になります。

加齢による肺炎死亡率の増加



厚生労働省、人口動態統計（確定数）2023年より作成

倉敷市ホームページより引用

亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 コーチ 水杉 優太



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は亀龍会空手道部に対し、温かいご支援とご声援を賜り、誠にありがとうございました。

さて、昨年開催された全日本実業団大会において、亀龍会空手道部は12年ぶりの全国優勝と個人形において、舟田葵選手が初優勝を果たすことができました。選手一人ひとりが日頃の努力の成果を發揮し、チーム一丸となって掴み取った栄冠です。

この結果は、支えてくださった後援会・関係者の皆様、亀龍会グループ職員の皆様、そして地域の皆様の温かいご支援の賜物であり、心より感謝申し上げます。

本年もこの優勝を励みに、2連覇、3連覇とさらなる高みを目指して精進してまいります。引き続き変わらぬご支援とご声援を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。皆様にとって、本年が実り多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

オーシャンビュー倉敷



12月の誕生日会とクリスマス会では、100歳の方の誕生日も一緒に祝う事ができました。ご家族様もいらっしゃり、和やかなお祝いが出来ました。また一緒に祝う事でありますように。

演芸は倉藤様のマジックショーで、次から次へと繰り出されるマジックの数々に歓声が途切れることなくあがり、大変盛り上がりました！倉藤様ありがとうございました！亀龍会の忘年会で披露した職員による「かくし芸」も披露。楽しい芸でした！最後はサンタさんとトナカイさんにプレゼントももらって楽しい会となりました！



コールヴェルデさんによる演芸会が開催されました。コーラスあり、演奏あり、劇ありと盛りだくさんで盛り上がった会でした。

コールヴェルデ様、ありがとうございました！

オーシャンビュー鷲羽・ティサービス鷲羽



お誕生日会にはオカリーナたんぽぽ様が来て下さいました。オカリーナの心地よい音色に合わせて、「ふるさと」や「高校三年生」など懐かしの曲をご利用者様皆さんで大合唱されていました。



書道・塗り絵コンクールが開催され、沢山の利用者様が腕を振るって参加して下さいました。

書道コンクールは三名の方がそれぞれ金・銀・銅賞を受賞され、塗り絵コンクールは皆さまの作品のあまりの素晴らしいから参加者全員が大賞となりました！

特別養護老人ホームくらしき里桜



12月の誕生日会にて書道コンクールの授賞式が行われました。日々大切にしてごられた言葉や、ご自身の生き方を表す一文字に、皆様それぞれの思いを込めて作品を仕上げられました。

誕生日会の後には、ささやかなクリスマス会も開催いたしました。毎年恒例の和泉理事長サンタが、利用者様お一人おひとりにお菓子のプレゼントを配ってくださいました。皆さんもとても嬉しそうなご様子でした。



誕生日会の演芸には、フラ・ハーラウ・オ・マーラ・プア様にお越しいただきました。色鮮やかな衣装と、ゆったりした優しい音楽に合わせたフラダンスは、歌に合わせて口ずさんだり、一緒になって手話で踊ったりと楽しい時間を過ごされました。

「西田認定こども園」の園児の皆さんのが来所され、歌や踊りを披露して下さいました。演芸後には、園児たちと直接触れ合う時間もあり、「かわいいなあ」「元気もらったよ」と、普段以上に表情がほころぶご様子がとても印象的でした。

グループホーム亀山・デイサービス亀山

創立記念祭

グループホーム亀山・デイサービス亀山創立22周年記念式典がありました。ゲームコーナー、作品展、空手道演武など様々な事が盛りだくさんでした。



舟田選手、木村選手による演武大迫力でした。

演芸会

今月は、華扇会様が来て下さりました。創流60周年を超える鮮やかな菊水流の舞を楽しみました♪

クリスマスが近づいてきて、飾りつけを皆で作成しました。部屋の中がとても華やかになりました！



デイサービス倉敷



誕生日会

4名の誕生日者のお祝いをさせて頂きました。演芸はあざみの会の皆様の素敵なお手本のギター演奏と歌声を聴かせて頂きました。全員で懐かしい歌を唄いとても楽しいひとときでした。



庭のもみじが綺麗に色づきました。オフショットですが、とっても素敵一枚が撮れました。



カラオケ大会

歌自慢17名の方が出場されました。デイサービス倉敷では毎日カラオケを行っています。日頃の練習の成果を発揮され素晴らしい歌声を披露されました。ありがとうございました！

金賞3名・銀賞6名・銅賞1名とっても素晴らしい成績です。継続して取り組まれておられる成果だと思います。これからも活躍を期待しています！おめでとうございます！

グループホーム倉敷



クリスマス会。サンタクロースとトナカイも参加して、歌を唄い、豪華なクリスマスケーキを作って、楽しいクリスマス会になりました。



習字クラブで「北風」と「冬至」寒い冬の訪れを文字にして上手に書かれています。



もうすぐお正月。絵馬を全て作って、気が早いことに、願いごとを書いて準備しました。



味加久の日、握り寿司をいただきました。やっぱり皆さんお寿司は大好きです。

