

和歌山県の郷土料理 「かきまぶり」



今月の行事食

今月の郷土料理はかきまぶり、すろっぽ、僧兵汁（そうへいじ）風です。これらは、和歌山県の郷土料理です。かきまぶりは、地域で生産されてきた四季の野菜などをすし飯に混ぜてちらし寿司にしたものです。人が集まるときにたくさんつくって振る舞うほか、昔は田植え休みのごちそうでした。すろっぽは、だいこん、にんじんのよく採れる地域で野菜を無駄なくおいしく食べる方法のひとつとして生み出された煮物です。僧兵汁（そうへいじ）は、いのしし肉やにんにく、季節の地物野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての汁です。戦国時代、武家政治の横暴に対して寺も武装し、数百人もの僧兵が戦ったといわれます。その僧兵たちのスタミナ源として食べられていました。

ケアハウス倉敷 管理栄養士 上石 渚

2月行事食予定

節分（2月3日）

恵方巻といなり
いわしのかば焼き
大豆の煮物
すまし汁
オレンジ

郷土料理（和歌山）

かきまぶり
すろっぽ
僧兵汁風
みかん

誕生日会

押し寿司
茶碗蒸し
紅白なます
お吸い物
いちご

バレンタイン

ビーフシチュー
ポテトの
オープン焼き
コールスローサラダ
チョコプリン

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 グループホーム倉敷 | グループホーム亀山 デイサービス亀山 | 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 |
| 2名 | 4名 | 12名 | 1名 | 17名 | 7名 | 2名 |

1月のボランティア様
合計 45 名

R8.1月～のボランティア様
累計 45 名

<内訳>

| | |
|---------------------------|-----|
| クラブ・レクリエーション 写真展示・絵画展示 | 11名 |
| 演芸 (歌、踊り、演奏、マジック等) | 23名 |
| 施設菜園 野菜作り | 8回 |
| 行事等応援スタッフ | 3名 |

阿智の風様
カトレアの会様
亀龍会空手道部
倉藤 孝之様
難波 文男様
日本のおどり茜流様
萬一座様
水間 正雄様
村上 明子様

犬飼 順子様
橘高 繁福様
倉敷がうたセンター様
滝本 洋三様
難波 安子様
堀川ミュージックスクール様
見島 一子様
三宅社中様
矢野 康子様

(50音順)

2月行事予定



- 1日 創立記念祭（くらしき里桜）
- 2日 節分祭（亀山）
- 3日 節分会（デイサービス倉敷）
- 17日 誕生日会（くらしき里桜）
- 18日 誕生日会（亀山）

- 19日 誕生日会（特養くらしき）
- 24日 誕生日会（ケアハウス・グループホーム倉敷）
- 25日 誕生日会（オーシャンビュー驚羽）
- 26日 誕生日会（オーシャンビュー倉敷）
- 27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8年
2月号 No.142

「祝21周年 オーシャンビュー驚羽」

オーシャンビュー驚羽
施設長 田村 千鶴



梅の便りが聞かれる季節になりましたといっても、まだまだ寒い日が続きますね。みなさまは、いかにお過ごしでしょうか

オーシャンビュー驚羽もこの1月15日 創立21周年を迎えることができました。これも皆様方の厚いご支援と温かい言葉をいただいたからこそ、21年も続けられたのだと心より感謝しております。

そして今年の21周年は、御利用者様と職員が一致団結していろいろな作品を作り、すばらしい創立祭ができたのと誇りに思っています。創立祭当日だけでなく、準備をするなかでの協力・利用者様と職員が和やかに会話をしている姿と当日ご家族と一緒に海を見ながらお茶を飲んでいる微笑ましい姿、「やってよかった・仲間っていいなあ」と実感しました。

さて、私ですが、1月より児島地区のブロック長になり、オーシャンビュー倉敷・オーシャンビュー驚羽全体を管轄するようになりました。責任重大な任務ですが、皆様にご指導ご鞭撻をいただきながら、やさしさを皆様に提供出来るよう職員と一緒に励み、児島地区で愛される亀龍会グループにしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

余寒厳しき折、くれぐれもご自愛のほどお願い申し上げます。

<プロフィール>

介護福祉士、介護支援専門員、認知症実践研修など様々な資格を有し数々の経験を生かし、職員の育成・ご利用者のQOLの向上に力を注いでいる。特別養護老人ホームくらしき創立時より介護の責任者として勤め、現在はオーシャンビュー驚羽で施設長として活躍している。約30年前、長女が中学生の時福祉に目覚め、一念発起して福祉の道に進み、色々な資格も取り、現在に至る。

特別養護老人ホームくらしき

正月には、亀龍会神社ができました♪
みんなで賽銭をしておみくじを引きました！
大吉が出た人は大喜び！今年も良い年になりますように！



今月の誕生日会では、倉藤孝之様が演芸に来て下さりました！

「楽しませるマジック」をモットーにマジックをされている倉藤様！

驚きももちろん沢山ありましたが、笑顔が溢れるマジックを披露して下さいました♪

「また見たいわ～」と入居者様からも声が聞こえてくる、楽しい誕生日会になりました♪

ケアハウス倉敷

誕生日会

三宅社中様に来ていただきました。華やかな扇と剣の舞いを披露していただき、入居者の皆様は釘付けになっていました。



買い物ツアー

倉敷天満屋に買い物ツアーとして行ってきました。慎重に品定めし、美味しいコーヒーを飲んで帰りました。3名のボランティアさんの協力もありスムーズに行くことができました。



1月生まれの皆様
お誕生日おめでとうございます！



岡畑 チエリ様
特養くらしき



岩本 芳子様
特養くらしき



佐々木 満千子様
特養くらしき



酒向 昭二様
特養くらしき



松本 ミヨ子様
特養くらしき



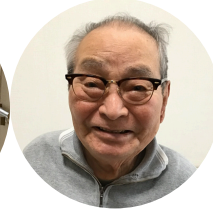
大橋 良子様
特養くらしき



谷口 貞子様
特養くらしき



樋上 喜久代様
特養くらしき



樋上 義彦様
特養くらしき



福留 悦様
特養くらしき



中村 澤子様
くらしき里桜



森定 節子様
くらしき里桜



谷口 達也様
くらしき里桜



眞野 緑様
くらしき里桜



安原 廣美様
グループホーム倉敷



高木 光子様
ケアハウス倉敷



佐野 富雄様
ケアハウス倉敷



田邊 保子様
ケアハウス倉敷



藤原 義則様
ケアハウス倉敷



濱本 正則様
ケアハウス倉敷



安田 万里子様
オアシスユウ倉敷



鎌田 収様
オアシスユウ倉敷



三崎 信江様
オアシスユウ倉敷



山本 初枝様
オアシスユウ倉敷



正木 善子様
オアシスユウ倉敷



清板 幹枝様
オアシスユウ倉敷



浜本 石子様
オアシスユウ倉敷



平松美代子様
オアシスユウ倉敷



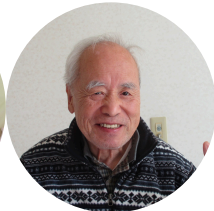
安田 明様
オアシスユウ鷺羽



寺山 和子様
オアシスユウ鷺羽



石井 富美子様
オアシスユウ鷺羽



林 福治様
オアシスユウ鷺羽



原田 美恵子様
グループホーム亀山



小橋 玲子様
グループホーム亀山



平木 明美様
グループホーム亀山



角南 恵子様
グループホーム亀山



平松 良枝様
グループホーム亀山



國本 忠義様
デイサービス亀山



貝原 智恵子様
デイサービス倉敷



小銭 敏枝様
デイサービス倉敷



石原 壽子様
デイサービス倉敷



竹下 慶一様
デイサービス倉敷



平井 タケコ様
デイサービス倉敷



木村 陽子様
デイサービス倉敷



亀龍会グループ 和泉理事長も
1月5日がお誕生日でした。
毎日が喜びに満ちた日々で
ありますように

看護部- 保健衛生

「2月は寒さで生活習慣病リスクが高まる時期です。」

デイサービス倉敷 岡 望美

体を温める食事(旬の根菜、発酵食品、タンパク質)、防寒対策(加湿、入浴、防寒)、免疫力維持(手洗い、日光浴、適度な運動)、十分な睡眠がポイントでこれらを意識して「冷え」や「乾燥」、「感染症」を防ぎ、冬バテを予防することが重要です。

○食事のポイント

・体を温める食材：生姜、ネギ、大根、ゴボウ、レンコンなどの冬野菜や、味噌、納豆などの発酵食品、肉、魚、卵、豆腐などの

良質なタンパク質をとる

・ビタミン補給：旬の野菜(ほうれん草、ブロッコリーなど)や果物(みかんなど)からビタミンC・Eを摂り免疫力アップ。

・暖かい飲み物：ココアや生姜湯、暖かいスープで体を内側から温める

○生活習慣のポイント

・寒暖差対策：室内の室温差を減らし、脱衣所や浴室を暖める。腹巻きや首・手首・足首を温めるグッズを活用する

・乾燥対策：加湿器で湿度50～60%を保ち、マスクで鼻・喉の乾燥を防ぐ

・適度な運動：ウォーキングやストレッチで決行を促進し、冬バテ予防。

・入浴：38～40℃のお湯に20分～30分浸かる。または手浴・足浴も効果的

・感染症対策：マスク、手洗い、うがいを継続し人混みを避ける。

○心身のケア

・十分な睡眠：夜更かしを避け、早めの就寝を心がける。

・日光浴：適度な日光浴で体調を整える。

これらの対策を組み合わせることで、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 主将 市本 寛



1月に行われました大会結果をご報告させていただきます。

OKARATE 1 シリーズAジョージア大会 2026

個人形競技 **優勝** 舟田 葵

優勝候補筆頭として「勝って当たり前」という重圧がかかる中、見事に自分自身の演武を貫き通しました。周囲の期待に左右されず、磨き上げた技を出し切ったの優勝は、まさに王者の風格。今シーズンのいいスタートが切れました。

OKARATE1 PREMIER LEAGUE トルコ大会 2026

個人組手競技+84kg級 予選リーグ敗退 山内 健太郎

予選リーグで優勝者に惜しくも競り負けたものの、内容は紙一重でした。強敵を相手に一歩も引かぬ戦いぶりは、今後の飛躍を確信させるものです。この悔しさを糧に、次は必ず下剋上を果たしてくれると確信しています。王者と互角に渡り合った、次なる主役として期待です。

○2026年系東会ナショナルチーム選考会が開かれ、米山悠介選手が個人形の部で見事合格となりました。

オーシャンビュー倉敷



初日の出

今年もオーシャンビュー倉敷では素晴らしいロケーションのなか、元旦の初日の出を拝むことができました。毎年お天気で、神々しい初日の出を見ると一年の良いスタートとなります。

誕生日会では萬一座様をお迎えし演劇を鑑賞させていただきました。

萬さんからのご要望で職員が一名演芸のお手伝いをするに・・・

な、なんて可愛い！と思ったら、なんと木村和生さんでした！

萬さんからは「これからも木村さん貸してくれる？」と言われるほど、見事な芸を披露し利用者様からも拍手喝采でした。

祝100歳

ショートステイをご利用頂いている平松美代子様今年1月で満100歳を迎えられ家族様と市の職員さんをお迎えしお祝いすることが出来ました。これからも元気にお過ごしください。



オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽

創立記念祭

1月15日に、オーシャンビュー鷺羽創立21周年を祝う創立記念祭が開催されました。大勢のご家族様や来賓の方が来て下さり、この日を祝って下さいました。また空手の演武や喫茶店なども行われ、皆様楽しい1日を過ごしておられました。



舟田葵選手



木村和生選手



初日の出

オーシャンビュー鷺羽5階にて、毎年恒例の初日の出を皆さんで見ました。天候にも恵まれ、1年の始まりを祝うにふさわしい日の出でした。

お散歩

今月も海岸沿いヘドライブとお散歩に行ってきました。

誕生日会

今月のお誕生日会には日本のおどり茜流様が来て下さいました。とても艶やかで優雅な踊りに皆様見入っておられました。



2025.01.01



2

特別養護老人ホームくらしき里桜



1月の誕生日会には、カトレアの会様にお越しいただきました。アコーディオンの演奏に合わせ、懐かしい歌謡曲が披露され、会場はとても盛り上がりました。聞き馴染みのある歌ばかりで、自然と歌声が重なり、利用者の皆さまも一緒になってコーラスしていました。リズムに合わせて手拍子したり、歌詞を口ずさんだりと、終始和やかな雰囲気に包まれ、笑顔溢れる誕生日会になりました。



一年の抱負を絵馬に書きました。皆様それぞれの思いがあり、とても素敵な絵馬が出来ました。



こちらは福笑い。なかなかうまくいかず、出来た顔に皆で大笑いしました。



各ユニットで新年会を行いました。新しい年の始まりを、皆様と一緒に笑顔で迎えられるよう、ささやかではありますが楽しい時間を過ごしました。カラオケ大会や職員による演芸などでみなさまも笑顔で楽しんでおられました。

デイサービス倉敷



誕生日会

大変めでたく1月1日生まれが3名おられました。阿智の風さんによる音楽ショーで皆さんリズムに合わせて体を動かしノリノリ！とても楽しい時間を過ごしました。



お正月

デイサービス倉敷は日曜日以外は営業しています。三が日は初詣へ行き、館内では福笑いや絵馬作り、オリジナルおみくじを引いたりして楽しく過ごしました。

壁面づくり

毎月、デイサービス倉敷のホールに展示する壁面を作成しています。2月は「椿」皆様の協力でとても綺麗な作品が出来ました。毎月変わりますので寄られた方は是非見て下さい。



水彩画展覧会観賞

水彩画の講師をされている村上様が所属する水彩画展を天神山プラザへ見に行きました。色々な方の作品を見て創作意欲がわいたのではないのでしょうか、水彩画クラブが楽しみです。

グループホーム亀山・デイサービス亀山



初詣

皆さま新年、あけましておめでとうございます。今年も亀山神社で初詣を行いました。皆さましっかりと今年のお参りを行いそれぞれの願いを祈念しました。お参りの後はお楽しみのおみくじを引きとても楽しい初詣となりました。来年も年始は是非、亀山神社にお越しください！



生活の様子

皆さまとてもお元気にされています。お正月は福笑いなど季節のレクリエーション等楽しめました！



お屠蘇

今年の健康を祈念して、お正月にお屠蘇を召し上げて頂きました。普段あまりお酒を飲まない方も、美味しくいただくことが出来ました！



グループホーム倉敷



元旦の朝、理事長より、お一人お一人におとそを注いでいただき、おせち料理とお雑煮を召し上げられ、新年の厳かな気分を味わい、喜んでいただきました。



グループホームの飾り棚に、神社の鳥居を模して飾り付け、初詣を全員参加で行いました。紙のお賽銭を入れ、鐘を鳴らし、真剣に願いごとをされて、おみくじも引かれました。



クラフト作りも頑張っています。壁紙に貼る梅の木を作っています。



お正月のゲームで大きなサイコロにお題を6つ書いて、サイコロを転がしていただいて、出たお題をマイクで頑張って発表しました。