

京都府の郷土料理
「衣笠丼」

今月の行事食



京都の郷土料理である衣笠丼は、油揚げと九条ネギをだして煮て卵でとじたものです。衣笠（きぬがさ）という名前の由来は、金閣寺の近くにそびえる衣笠山。平安時代、宇多天皇が真夏に「雪をかぶった山を見たい」と望まれ、白い絹を集めて山を覆い雪に覆われた山に見立てたことから、衣笠という名前がつけられたそうです。油揚げと九条ネギにふんわり白身の卵がのった姿が、青々とした木々の上に白絹をかけた衣笠山を思わせる料理となっています。

油揚げや卵にはたんぱく質が豊富に含まれ、ネギには風邪予防に役立つビタミンCや血行を促進して疲労回復を促すアリシンが豊富に含まれています。美味しいご飯をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

特別養護老人ホームくらしき 管理栄養士 古城 日菜子

6月行事食予定

父の日
(6月21日)

穴子のちらし寿司
なすの揚げびたし
すまし汁
オレンジ

夏越の祓
(6月30日)

栗のかき揚げ丼
オクラとかにかまの
梅肉和え
素麺とニラのみそ汁
スイカ

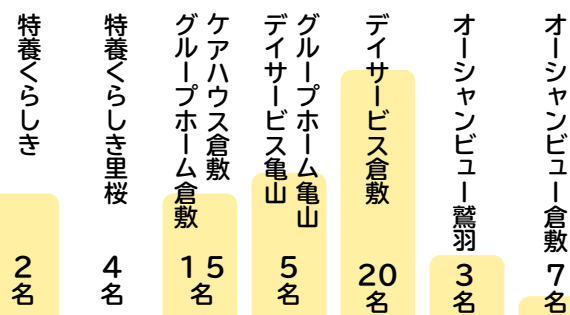
誕生日会

鯛ちらし寿司
ごま酢和え
茶碗蒸し
すまし汁
キウイフルーツ

郷土料理
(京都府)

衣笠丼
京風牛ごぼう
ねぎとトマトの和え物
白みそのみそ汁
抹茶プリン

いつもありがとうございます



5月のボランティア様
合計 56名

R8.1月～5月のボランティア様
累計 321名

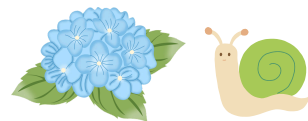
<内訳>

クラブ・レクリエーション
写真展示・絵画展示 13名
演芸
(歌、踊り、演奏、マジック等) 24名
施設菜園 野菜作り 19回
行事等応援スタッフ 0名

愛植音様
あざみの会様
犬飼 順子様
オカリーナたんぼぼ様
カトレアの会様
橘高 繁福様
倉藤 孝之様
黒住教清掃ボランティア様
スマイル・スマイル様
滝本 洋三様

難波 文男様
難波 安子様
ひとり吹奏楽団様
堀川ミュージックスクール様
萬一座様
見島 一子様
水間 正雄様
村上 明子様
矢野 康子様
(50音順)

6月行事予定



- 12日 誕生日会 (特養くらしき)
- 16日 誕生日会 (里桜)
- 17日 誕生日会 (亀山)
- 19日 誕生日会 (オーシャンビュー倉敷)
- 23日 誕生日会 (ケアハウス倉敷)
- 24日 誕生日会 (オーシャンビュー鷺羽)
- 26日 誕生日会 (DS倉敷)

亀龍会グループだより



令和8年
6月号 No.146

「25年の感謝」

ケアハウス倉敷
施設長 井上達夫



初夏の候、木々の葉が生い茂る季節になりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

私は亀龍会グループに平成13年に入社して今年で勤続25年目になりました。人生の半分以上を亀龍会グループでお世話になっております。私が25年間亀龍会グループで働かせていただいているのも和泉代表、和泉理事長をはじめ皆様に支えていただいていることと丈夫な身体に産んでくれた父と母のおかげと感謝しております。

現在、私の勤務しているケアハウス倉敷は今年4月1日で30周年を迎えました。これもひとえに入居者の皆様やご家族、地域の皆様による温かいご支援の賜物と、心より感謝しております。また今年には社会福祉法人亀龍会も30周年を迎えております。30周年の企画も考えておりますので皆さん楽しみにしておいてください。

私はこれまで皆様のサポートのお陰で25年がんばることができました。しかしながらこれから人間として成長していくことが必要だと感じております。私が好きな言葉で「艱難汝を玉にす」(かんなんなんじたまにす)ということわざがあります。今は頼りない私ですがたくさんの経験をして、しっかり物事を考えて立派な玉になれるようにがんばりますのでこれからのご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが私の勤務するケアハウス倉敷の紹介をさせていただきます。全室バストイレ付きで高級感のある造りなのにもかかわらずご利用しやすい料金設定となっております。細かなところまで入居者様の視点に立った施設となっておりますので一度見学にお越しください。皆様のお越しをお待ちしております。

<プロフィール>

平成13年4月入社に入社。介護福祉士、社会福祉主事、社会福祉施設長資格、ユニットケアリーダー研修、認知症実践研修などの資格を取得しており、現在はケアハウス倉敷の管理者として活躍している。

特別養護老人ホームくらしき



誕生日会

誕生日会では「ひとり吹奏楽団」様が来て下さりました！
トランペット演奏を中心に時代劇メドレーやなじみのある曲を演奏して下さいました♪
トランペットの力強さと温かい音色に魅了され、自然と手拍子や体が動いておりました！
また素敵な演奏を聞かせて下さい♪



端午の節句会

5月は端午の節句会を行いました！
レクリエーションを通して、皆様と交流も深まり、昔を思い出しながら心豊かな時間を過ごしました♪

5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



平木 光義 様
特養くらしき



田中 恵美子 様
くらしき里桜



渡邊 三重子 様
くらしき里桜



岡崎 美佐子 様
くらしき里桜



志村 幸枝 様
くらしき里桜



土井 三四子 様
くらしき里桜



蜂谷 勝彦 様
くらしき里桜



佐々木 子郎 様
デイサービス亀山



大嶋 允子 様
グループホーム亀山



村上 庄二郎 様
ケアハウス倉敷

ケアハウス倉敷



清掃ボランティア

汗ばむ陽気の中、黒住教の8名のボランティアの皆様がケアハウス周囲の草取りをして下さいました。伸びていた雑草も無くなり、すっきりとした環境に整いました。心より感謝申し上げます。



誕生日会

5月の誕生日会は萬一座様にお越しいただき、踊りを披露していただきました。色気たっぷりの職員も入団し、入居者様も爆笑されていました。

母の日会

5月9日に和泉理事長から入居者の皆様へカーネーションをお贈りしました。皆様笑顔でお花を受け取られ、和やかな一時となりました。



大熊 皐 様
ケアハウス倉敷



北畠 政子 様
グループホーム倉敷



岡本 範子 様
デイサービス倉敷



三宅 悦子 様
デイサービス倉敷



竹本 誠三 様
デイサービス倉敷



杉田 貞子 様
オーシャンビュー倉敷



難波 卓衛 様
オーシャンビュー倉敷



横山 尚右 様
オーシャンビュー鷺羽



兼平 末子 様
オーシャンビュー鷺羽



小山 公子 様
オーシャンビュー鷺羽



大島 幸子 様
オーシャンビュー鷺羽



富山 豊子 様
グループホーム亀山



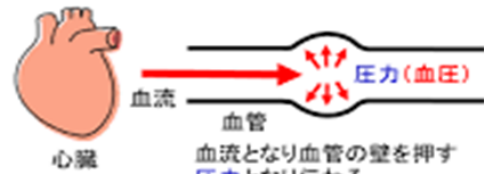
今回は、皆さんが毎日測定している血圧について説明します。

問題 けつあつ 血圧とは何でしょうか？



- ① 血液が熱いこと
- ② 血液が血管を内側から押す力のこと
- ③ 血液が血管をお尻で押す力のこと

答え 答え：② 「血圧」とは、心臓から出た血液が、全身の血管の中を通る時に血管の壁を押す力のことです。



心臓が収縮
→血管に血液が流れる(血流)
→血管の壁を押す圧力が伝わる
→血圧

★血管にかかる力が強すぎることを「血圧が高い」といいます。

血圧

が高いと



血管が破れる
血管が硬くなってポロポロになる
血管が詰まる



脳で起こると：脳梗塞・脳出血
心臓で起こると：心筋梗塞 } につながる

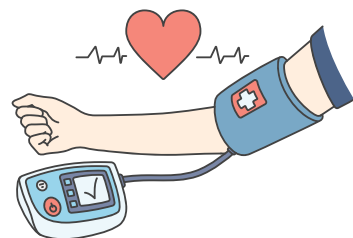
●主な対策と予防

- ・減塩：1日6g未満を目指す
- ・適度な運動：ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にする
- ・禁煙・節酒：喫煙を控え、アルコールを適量にとどめる



●測定環境

- ・測定前に喫煙、飲酒、カフェイン摂取は行わない
- ・素肌か薄めの肌着で、腕まくりはしない
- ・背もたれ付きの椅子に座って1~2分安静に
- ・腕帯は、肘の内側のくぼみから1~2cm上に巻く



●測定のタイミング・回数

- 同じ時間帯に測りましょう
- 朝…起床後1時間以内、排尿後、朝食前
- 夜…寝る前(食事や入浴の直後は避ける)

1回につき2度測定が理想ですが、難しければ1度だけでもよいです。測った値を記録しましょう。



オーシャンビュー倉敷



誕生日会

誕生日会は大正琴のカトリアの会様にお越しいただきました。「さそり座の女」「さざんかの宿」「大阪ラブソディ」など有名な歌謡曲を大正琴に合わせて皆さんで合唱して大変盛り上がりました。カトリアの会様、ありがとうございました！



端午の節句会

端午の節句の会では入居者が二手に分かれ、金太郎と熊に扮した職員と一緒に、大きな鯉のぼりを的に見立てて球を投げ、どちらが多的の上に乗ったかを競うゲームをしました。

母の日会

母の日のカーネーションを代表から入居者様に手渡しして頂きました。皆様とっても喜ばれて「嬉しいわ」と感動されていました。

交通・災害教室

5月23日、地域の交通・災害教室に参加してきました。地域の皆さんとより災害時の協力体制が出来ました。



オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽



誕生日会

今月のお誕生日会にはあざみの会の皆様が来て下さいました。懐かしの名曲や童謡を、時には手話を交えながら歌って下さりました。利用者の皆様も一緒に歌うコーナーもあり、皆様大満足のお誕生日会となりました。

母の日会

今年も母の日に和泉代表が利用者の皆様にカーネーションをプレゼントして頂きました。皆様大喜びで、ご自分の部屋に飾っておられます。



端午の節句会

5月5日に端午の節句会を開催しました！職員扮する金太郎と熊の相撲真剣勝負に皆様大盛り上がりでした。勝者、金太郎！



特別養護老人ホームくらしき里桜



誕生日会

5月は6名の方をお祝いしました。「愛植音」様にお越しいただき、昔懐かしい歌謡曲や親しみある楽曲を披露していただきました。最後には「上を向いて歩こう」をみんなで合唱し、会場が一体感に包まれる温かな締めくくりとなりました。



母の日会

母の日会では、和泉理事長より利用者様一人おひとりへ、感謝の気持ちを込めてカーネーションが手渡されました。花を受け取られた利用者様からは、自然と笑顔がこぼれ、「嬉しいなあ」、「きれいじゃなあ」と喜ばれておられました。

端午の節句会

5月5日に端午の節句会を行いました。端午の節句の由来についてのお話や、〇×クイズを行い、季節の行事を楽しんでいただきました。毎年恒例の職員が金太郎と熊に扮して、物贈り競争などで勝負し、今年も無事に金太郎に軍配が上がりました！

テイサービス倉敷



オカリナたんぼぼ様

誕生日会

5月の誕生日会は、オカリナたんぼぼ様にお越し頂きました。季節の曲や懐かしい曲を一緒に唄い楽しい時間を過ごしました。



端午の節句

端午の節句にちなんだクイズを行いました。息子さんがおられる方はよく知っておられました。美味しい昼食を頂き、おやつは柏餅で一日季節を感じる事が出来ました。

元気講座

月に一度、琴友夢様による元気講座があります。素敵な音色はもちろんですが、身体も頭も使います。そして一番は終わった後です。利用者様皆さんが笑顔になっている事です！音楽の力で元気に過ごしていきましょう！



琴友夢様

壁面作り

毎月、ホールに飾る壁面(2m70cm)を製作しています。利用者様とアイデアをだしあって協力して取り組んでいます。



グループホーム亀山・テイサービス亀山



誕生日会

今月の誕生日会はスマイルスマイル様にきていただきました。オカリナの綺麗な音色で、3人息ぴったりのハモリ演奏♪穏やかに時間が流れていきました！



母の日会

母の日ということで、日頃の感謝の気持ちを込めて、母の日会を行いました。皆で素敵なカーネーションの花束を作りました♪



端午の節句会

5月5日は端午の節句会を行いました。童心に帰った気持ちで、ゲームや歌を楽しむ事ができました。



グループホーム倉敷



母の日会

理事長より一人一人手渡しで、真っ赤なカーネーションをいただきます。今年も趣向を凝らして素敵な母の日カードを職員が手作りしました。皆さん大変喜んでいただきました。

端午の節句

5月5日は、手作りの兜を被り、手作りの柏餅を食べ、童心に戻って笑顔の節句を過ごせました。



ティータイム

春の陽気や風を感じていただきたくて、グループホームの庭先でフルーツ牛乳寒天とケーキの2種類の手作りスイーツでティータイムをしました。畑で採れたイチゴとても素敵に仕上がりました。皆さん大変喜ばれましたよ。

野菜の収穫

グループホーム倉敷の畑を手入れして下さっている難波文男さんのおかげで、こんなに立派な作物が収穫出来ました。いつも、ありがとうございます。

鯉のぼり

皆で作った大きな鯉のぼりを上からつるし、まるで泳いでいるかのようで、皆さん、「お正月みたい」など大変喜ばれました。