

## 七夕の食事 について



七夕は、毎年7月7日に行われる日本の伝統行事で、織姫と彦星が年に一度だけ天の川で会うという伝統に由来しています。この日に食べられる行事食として代表的なのが「そうめん」です。そうめんは細長い形状から、織姫の織り糸や天の川を連想させ、裁縫や技芸の上達を願う意味が込められています。また、無病息災を願って食べられる風習もあり、暑さで食欲が落ちやすい時期でも食べやすい点が特徴です。みなさん暑さに負けず、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 栄養士 實繁 羽叶

## 7月行事食予定

### 七夕 (7月7日)

七夕そうめん  
いなり寿司  
きゅうりと  
ミョウガの和え物  
フルーツポンチ

### 土用の丑の日 (7月26日)

うな井  
そぼろあんの  
かぼちゃ煮  
きゅうりと  
ささみの梅肉和え  
すまし汁 スイカ

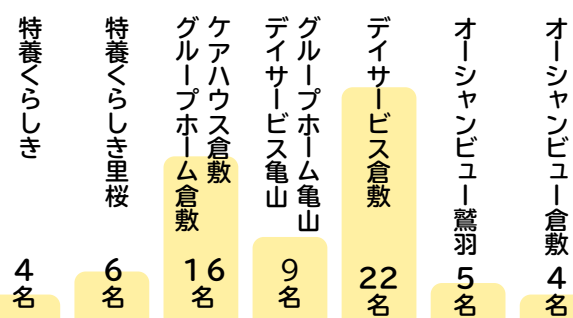
### 誕生日会

ちらし寿司  
タラの西京焼き  
炊き合わせ  
すまし汁(そうめん)  
キウイフルーツ

### 郷土料理 (沖縄県)

ジューシー風  
ソーキソバ  
もずく酢  
ゴーヤチャンプルー  
マンゴー

いつもありがとうございます



6月のボランティア様  
合計 66名

R8.1月~6月のボランティア様  
累計 387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) 42名  
施設菜園 野菜作り 10回  
行事等応援スタッフ 1名

植音様  
茜流 美鳳会  
犬飼 順子様  
華扇会  
橘高 繁福様  
倉藤 孝之様  
滝本 洋三様  
難波 文男様  
難波 安子様  
万・ハ・ラウ・オ・マ・ラ・プ・ア様  
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  
三宅社中様  
村上 明子様  
矢野 康子様  
1カ・万・ハラウ様 (50音順)

## 7月行事予定

1日 創立記念祭・誕生日会(特養くらしき) 22日 誕生日会(オーシャンビュー鷺羽)  
15日 誕生日会(亀山) 23日 誕生日会(デイサービス倉敷)  
17日 誕生日会(オーシャンビュー倉敷) 27日 誕生日会(ケアハウス倉敷)  
21日 誕生日会(里桜) 30日 亀龍会創立30周年記念式典

# 亀龍会グループだより



令和8年  
7月号 No.147

「一日の終わり」

地域連携・開発企画室  
室長 小野 秀明



気温の変化も激しく体調を崩しやすい日が続いている中、皆様はいかがお過ごしでしょうか。例年とは違う日が続くことが多く、今は何月なのだろう?とつい考えてしまうのは私だけでしょか。皆様も体調にはくれぐれもお気をつけください。

皆様は寝る前や家に帰った後など一日の終わりに何を考えてお過ごしでしょうか。私は一日の終わりに「今日一日にやり残したことはないか」を考えるようにしています。翌日が当たり前に来ると思わず、その日その日を振り返り、できなかったことや、失敗したことなどを考え、反省をしながら日々を積みかさねるようにしています。

現在、高校生と向き合う機会が増えてきており、何かの節目に寄り添うことが多くありました。「今日までやってきたことは今日には変えられない」いかに後悔しない日々を過ごし、昨日までの自分を信じて明日を迎えることが出来るかが、とても大切なのだなと感じさせられました。

社会人になり学生に比べると節目が定めにくい日々が続いています。現在、私は「地域連携・開発企画室」という部署にいます。用意されている目標ではなく、目標を作るところからスタートしている日々を送っています。一日の終わりに、一日を振り返ることで改めて目的を曖昧にせずに業務を行えています。皆様におかれましても、一度今日までの日々を振り返る時間を少し作れば、また違った明日が見えてくるかもしれません。

### <プロフィール>

平成22年に入社し、亀龍園空手道部主将を経て、現在はコーチを務める。職務においても、ケアポート倉敷取締役、NPO法人常務理事、地域連携・開発企画室室長と、空手道で培った能力を発揮している。

# 特別養護老人ホームくらしき

## 誕生日会

今月の誕生日会では「萬一座」様がお越し下さりました！色鮮やかな衣装に身を包まれ、華やかな踊りを披露して下さいました♪  
また、萬一座様といえば「ひばりメドレー」！美空ひばりさんの懐かしい名曲に同居者の皆様も一緒に口ずさんだり手拍子をして楽しい時間を過ごしました！  
※今回、男性職員も演芸に参加させていただき、綺麗な女性に生まれ変わりました！！



職員 池田さん 萬一座様

## 端午の節句会

今月は岡山学院大学フードマネジメント学科の生徒さんが実習に来て下さりました！施設職員とともに日々の調理業務を経験しながら、給食業務や衛生管理などについて学んでいます。実習の一環として、おやつバイキングを企画・実施しました。彩り豊かなおやつを前に、ご利用者様の笑顔がふれ、貴重な時間となりました。



# ケアハウス倉敷



## 誕生日会

6月の誕生日会は、ユタカ・フラ・ハラウ様にお越しいただきました。ゆったりした曲やテンポのいい曲等、多様な曲に合わせて優雅な踊りを披露して下さいました。同居者様や職員も一緒に曲に合わせて踊りを楽しみました。

## ピアノクラブ

初めてのピアノクラブということで、皆様開始前から楽しみにされていました。職員のピアノ演奏に合わせて、しっかり声を出して歌われていました。



## 買い物ツアー

毎週月曜日に茶屋町周辺のスーパーに買い物へ行っています。買う物を決めて、皆様心待ちにされています。



## 6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



磯野 始那様  
オーシャンビュー倉敷



加地 富美子様  
オーシャンビュー倉敷



石井 智子様  
オーシャンビュー倉敷



服部 忠行様  
オーシャンビュー倉敷



柿木 智子様  
オーシャンビュー鷺羽



犬飼 順子様  
オーシャンビュー鷺羽



須澤 英子様  
グループホーム倉敷



藤原 信子様  
くらしき里桜



江田 和子様  
くらしき里桜



若林 八重子様  
くらしき里桜



川上 喜美子様  
グループホーム亀山



松原 公恵様  
グループホーム亀山



三好 仁子様  
グループホーム亀山



佐々木 一夫様  
デイサービス倉敷



高橋 舒恵様  
デイサービス倉敷



窪田 淳子様  
ケアハウス倉敷



江口 綾子様  
ケアハウス倉敷



佐々木 一夫様  
ケアハウス倉敷



佐藤 守様  
ケアハウス倉敷



石原 加奈子様  
ケアハウス倉敷



梶谷 洋子様  
ケアハウス倉敷



浅部 翠様  
デイサービス亀山



白神 美津江様  
デイサービス亀山



野田 忠雄様  
デイサービス亀山



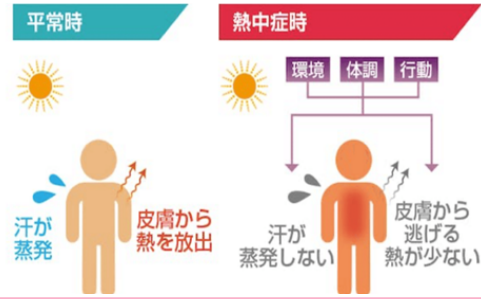
山本 久子様  
特養くらしき



遠藤 美奈枝様  
特養くらしき



熱中症は暑さになれていない5～6月から増え始め、7～8月にかけてピークを迎えます。梅雨時期は高温多湿で、気温はそれほど高くなくても実は熱中症のリスクが潜んでいます。



私たちの体は汗を蒸発させて熱を逃がしてくれます。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく熱が上手に逃がせなくなり熱中症にかかりやすくなります。

また梅雨明けは急激な気温の変化に慣れていないことで熱中症にかかりやすい時期です！

### ▶ 高齢者が熱中症になりやすい原因

#### ☑ 体内の水分が不足しがち

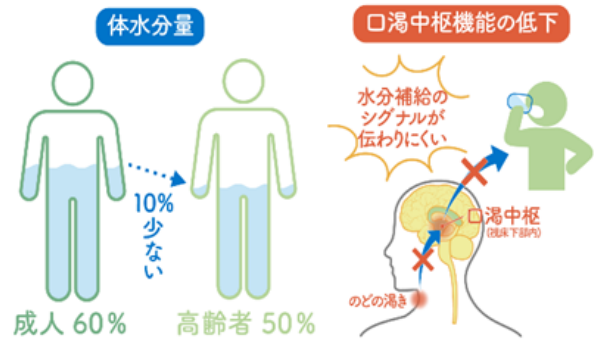
→ 高齢者は成人よりも体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出する際たくさんの尿を必要とします

#### ☑ 暑さに対する感覚機能の低下

→ 加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります

#### ☑ 暑さに対する体の調節機能の低下

→ 汗で分泌する汗腺の量が減少するため、成人と比べ発汗時の汗の量が減少  
これにより熱を逃がしにくくなります



### ポイント ▶▶▶ こまめに水分補給をする！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、なるべくこまめに水分を摂るように意識しましょう。たくさん汗をかいた時には、経口補水液やスポーツドリンク、塩分を含んだタブレットや飴と一緒に水分補給をすることで、汗で失われた塩分の補給に繋がります。

経口補水液やスポーツドリンク、塩分を含んだタブレットや飴には、塩分や糖分が多く含まれているため、**食べ過ぎ・飲み過ぎ**には注意しましょう。

## 亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 主将 市本 寛



日頃より空手道部の応援ありがとうございます。6月の空手道部の活動報告をさせていただきます。

山内健太郎が日本代表として、第22回アジアシニア空手道選手権大会に出場しました。

◆個人組手+84kg級 第3位 ◆団体組手 第3位 応援ありがとうございました。

KARATE 1プレミアリーグ 2026 (ラバト) 大会

◆舟田葵 個人形 予選敗退

◆山内健太郎 個人組手 +84kg級 第5位

<7月の予定>

7月 4日・・・山内健太郎セミナー、練習会 倉敷武道館にて

7月19日・・・中国ブロック大会 米山、木村、矢吹、金本、高井

7月19日・・・九州ブロック大会 山内

7月26日・・・近畿ブロック大会 舟田、谷口

# オーシャンビュー 倉敷

## 歓迎 愛植音様



### 誕生日会

今月の誕生日会は愛植音様にお越し頂き、昭和のヒット曲を沢山演奏して頂きました。入居者様も職員も皆知っている曲ばかりで、歌う入居者様も大勢いらっしゃいました。最初から最後まで手拍子がやまず、大変盛り上がった誕生日会となりました。

### ピアノクラブ

今月からピアノクラブが始まりました。グランドピアノで奏でられる素敵な音色に合わせて懐かしい昭和歌謡を皆さまで熱唱されました。



### 畑

畑に入居者様とお芋さんを植えました。昔を思い出しながら楽しく植えてらっしゃいました。秋に沢山収穫が出来ますように！



# 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三宅社中の皆様に来て下さいました。往年の名曲に合わせ優雅で荘厳な舞を見せて下さり、利用者の皆様、職員一同背筋の伸びる思いで見入っておりました。



### お散歩

本格的な梅雨入り前にお散歩に行ってきました。梅雨が明けたらまた、色々な所に行きましょうね。

### 大相撲夏場所 星取予想

夏場所の優勝者は杉山様でした！おめでとうございます！名古屋場所もこの調子で頑張りましょう！



# 特別養護老人ホームくらしき里桜

## 散歩

梅雨入りし、天候の悪い日も多いですが、天気の良い日はみんなで施設の周りをお散歩しています。元気で過ごすためにも、しっかり身体を動かしていきたいと思っています。



## 誕生日会

6月の誕生日会が行われ、「日本のおどり 茜流美鳳会」様にお越しいただきました。華やかな衣装と優雅な舞に、会場は大きな拍手と笑顔に包まれました。利用者の皆様も真剣な表情で見入られ、一緒に手拍子されたりと、楽しいひと時を過ごされました。



## ピアノクラブ

今月より、職員によるピアノクラブが始まりました。職員のピアノ伴奏に合わせて、「ふるさと」や「上を向いて歩こう」など、懐かしい歌を口ずさまれる方も多く、会場は温かく和やかな雰囲気になりました。皆様次回も楽しみにされていました。

# デイサービス倉敷

## 誕生日会

6月の誕生会では、フラダンスのフラハーウオマーラブアの方にお越し頂きました。梅雨も吹き飛ばす鮮やかな衣装と音楽で会場を常夏の気分にならせて頂きました。



## 玉葱収穫

新玉ねぎの収穫を行いました。収穫した新玉ねぎは皆で美味しくいただきました。これからは夏野菜の季節です。

## カラオケ

デイサービス倉敷では、毎日カラオケを行っています。歌がお好きな方が集まって楽しんでいます。カラオケには、横隔膜や腹筋、大胸筋等呼吸に関わる筋力向上と、歌詞を読み音程やリズムを意識し、歌詞の情景を思い浮かべる等脳を刺激します。興味のある方は是非お越しください。



# グループホーム亀山・デイサービス亀山

## 誕生日会

今月の誕生日会は華扇会様にお越しいただきました。素敵な着物でかわいい踊りを皆さまとても喜ばれていました♪笑顔にあふれたとても良い会となりました！



# グループホーム倉敷

## 誕生日会

99歳、白寿の誕生日を迎えた須澤英子様。くす玉から紙吹雪を浴びて、皆さんに祝福され、大好きなアイスクリームのデザートで誕生日をお祝いしました。いつも通り、しっかり完食です。

## 野菜の収穫

畑のじゃが芋や大根を収穫しました。大量に収穫された、大地の恵みに皆さん喜ばれました。トウモロコシも美味しかったです。

## クラフト

来月の壁紙は、アサガオを飾ります。皆さん、各々で、絵の具で紙を染めて、頑張ってアサガオの花を作りました。ツタも、折り紙を巻いて、出来上がりが楽しみです。



## 味加久ごはん

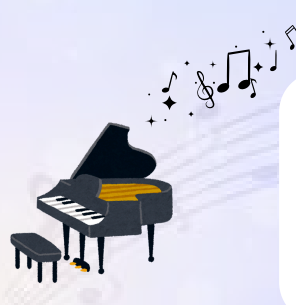
毎月みなさまが楽しみにしている味加久の日♪今月は天井でした！皆さま大好きな美味しい食事を食べ、思わず笑顔になっていました。来月もお楽しみにしてくださいね♪

## ピアノクラブ

今月からピアノクラブが始まりました！うっとりするような素敵な演奏を聴きながら皆さま馴染みの歌謡曲を聴き、歌い、とても楽しい時間となりました♪

## ピアノクラブ

6月からピアノクラブが始まりました。懐かしい歌やおなじみの名曲等をピアノで演奏します。ピアノに合わせて歌ったり、ゆったりと曲を聴いたりして、音楽を楽しんでいただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



ピアノクラブ担当：大沢