

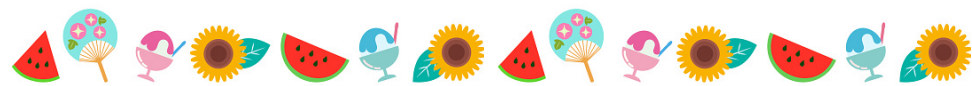
宮崎の郷土料理 について



ざぶ汁は、宮崎県東部の都農町に伝わる郷土料理です。主に根菜類の野菜など、いろいろな食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がついたと言われています。都農町は県内有数の農業の町であり、手に入りやすい野菜でつくられていることから、ざぶ汁は年中食べることができます。そのため、行事食というよりは日常の家庭料理として食べられています。また、季節や家庭によって入っている野菜は異なるそうです。根菜類がたくさん入っており、栄養満点です。日頃から野菜をたくさん摂っ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 小原 悠樹

今月の行事食



8月行事食予定



盆の法要 (8月6日)

赤飯
天ぷら3種
五目煮
白和え
茶そばのすまし汁
キウイフルーツ

寿司の日

鮭とみょうがの
ちらし寿司
夏野菜の和え物
お吸い物
スイカ

誕生日会

枝豆ごはん
太刀魚の蒲焼
茶碗蒸し
きゅうりと
わかめの梅和え
すまし汁
オレンジ

郷土料理 (宮崎県)

とうもろこしの
炊き込みご飯
チキン南蛮
めた芋 和え物
ざぶ汁 マンゴー

いつもありがとうございます

<内訳>

クラブ・レクリエーション
写真展示・絵画展示 **19名**
演芸
(歌、踊り、演奏、マジック等) **37名**
施設菜園 野菜作り **6回**
行事等応援スタッフ **0名**

愛植音様 畑みさこ様
犬飼 順子様 ワ・ハーウ・オ・マー・プ・ア様
おりづる様 BeBe様
橘高 繁福様 堀川ミュージックスクール様
倉藤 孝之様 前川ファミリー様
滝本 洋三様 見島 一子様
ナジュール様 水間 正雄様
難波 文男様 村上 明子様
難波 安子様 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	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
5名	8名	2名	11名	29名	2名	5名

7月のボランティア様
合計 **62名**

R8.1月～7月のボランティア様
累計 **449名**

8月行事予定



6日 法要
18日 誕生日会 (里桜)
19日 誕生日会 (オーシャンビュー驚羽)
20日 誕生日会 (ケアハウス倉敷)
21日 誕生日会 (特養くらしき)
24日 誕生日会 (オーシャンビュー倉敷)
25日 誕生日会 (グループホーム亀山)
28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
8月号 No.148

「花火」

オーシャンビュー驚羽
施設長補佐 奥田 さおり



令和8年熊本地震により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

朝顔やひまわりなど、夏ならではの花が元気に咲くころになりました。

毎日、厳しい暑さが続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

夏の楽しみ方は色々あると思いますが、私は納涼花火が楽しみの一つです。夜空に豪快に打ちあがる花火は色とりどりで見ていて楽しい気持ちになります。花火の音も魅力的で快さと力強さがあり、夏の暑さを吹き飛ばしてくれます。

花火には元来、「無病息災と魂の癒しを神に願う」という意味もあるそうで、オーシャンビュー驚羽の窓からは坂出で行われる打ち上げ花火も見ることができます。夜空に舞い上がる花火は小さくても、とても美しく感動的で、今年も利用者の皆さんと一緒に花火を楽しみながら無病息災を願いたいと思います。

亀龍会グループ所有の名画の中に「裸の大将」でおなじみの山下清画伯の作品「長岡の花火」のリトグラフ版画があります。「長岡の花火」は、素朴ながらも繊細で色彩も綺麗な作品だと思います。特に夜空に舞い上がる花火は魅力的で見入ってしまうほどです。現在、オーシャンビュー驚羽へ展示しておりますので兎島にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

<プロフィール>

令和3年に入社、現在はオーシャンビュー驚羽の施設長補佐・課長として、看護師、認知症ケア専門士の資格をはじめ、認知症介護実践者研修、認知症管理者研修を修了しており、利用者様一人ひとりに寄り添ったケアの実践に努めている。また、フットケア指導士や終末期ケア専門士の資格も取得しており、幅広い視点から質の高い看護、介護を提供している。

特別養護老人ホームくらしき



和泉代表 挨拶



吉田副代表



岡山県議会議員
小田 圭一様



元倉敷市議会議員
森 守様



倉敷市議会議員
三村 英世様



衆議院議員橋本岳
事務所秘書山本様



倉敷市議会議員
小郷 ひな子様



愛植音様

14周年記念祭・誕生日会

このたび、創立14周年記念式典を無事に執り行うことができました。14周年を迎えることができましたのは、地域の皆様、ご利用者様・ご家族の皆様、そして日頃より支えて下さるすべての皆様のお力添えがあってこそです。この感謝の気持ちを胸に、これからも「地域に必要とされる施設」であり続けられるよう、職員一同、より一層努力して参ります。今後とも、変わらぬご支援、ご指導を賜りますよう、よろしくお願い致します。誕生日会では愛植音の皆様が来て下さり、会場に華やかさと笑顔を添えて下さいました♪



前川ファミリー沖縄ライフショー

今年も前川ファミリーのてっちゃん・まほちゃんが来園して下さいました！三線の心地よい音色や迫力ある演奏を間近で楽しむことができ、ご利用者の皆様も手拍子をされたり、一緒に口ずさんだりと、笑顔溢れるひとときとなり、本場・沖縄の雰囲気を感じられる貴重な時間となりました♪また来年もお会いできることを楽しみにしておりますね！！

7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



原田 奈津子 様
オーシャンビュー倉敷



佐藤 和子 様
オーシャンビュー倉敷



赤堀 みとり 様
オーシャンビュー倉敷



中村 晋吉 様
オーシャンビュー倉敷



平井一 二三 様
オーシャンビュー倉敷



恩地 榮子 様
オーシャンビュー鷺羽



三浦 順子 様
オーシャンビュー鷺羽



椎森 トミ子 様
オーシャンビュー鷺羽



吉家 昭 様
特養くらしき



田中 俊介 様
特養くらしき



棟長 峯子 様
特養くらしき



西山 繁子 様
グループホーム倉敷



三輪 喜美子 様
デイサービス倉敷



中島 博 様
デイサービス倉敷



能島 裕子 様
デイサービス倉敷



高畠 博子 様
デイサービス倉敷



植之原 富子 様
特養くらしき里桜



中野 得央 様
特養くらしき里桜



石田 憲二様
デイサービス亀山



小橋 善一 様
グループホーム亀山



野田 克子 様
グループホーム亀山



國米 弘子 様
グループホーム亀山



安藤 愛子 様
特養くらしき



宇野 恵美子 様
特養くらしき



横田 澤子 様
特養くらしき

受動喫煙とは？

受動喫煙 ⇒ 喫煙者が吐き出した煙や、タバコから立ち上る煙を意図せず吸い込んでしまうこと

主流煙	副流煙	呼出煙
タバコを吸うときに直接吸い込む煙	タバコの先端（火の部分）から立ち上る煙	喫煙者が吐き出す煙

副流煙は有害性が高い	
主流煙との比較	
●ニコチン：約2～3倍	●一酸化炭素：約4～5倍
●タール：約4～5倍	●発がん性物質

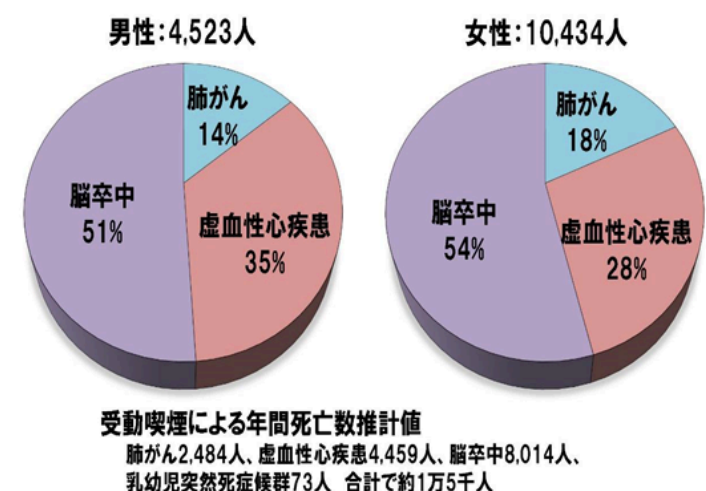
受動喫煙対策のポイント！

- ◆ 標識が提示された喫煙場所を除き、屋内での喫煙はやめましょう。
- ◆ 標識を参考に喫煙環境を選択し、望まない受動喫煙を防ぎましょう。
- ◆ 20歳未満の方は喫煙場所に立ち入ってはいけません。
- ◆ 屋外や家庭などで喫煙する場合も、周囲の状況に配慮が必要です。

受動喫煙防止のルールを守りましょう！

●喫煙者にとっては一服は至福のひと時。ただその一方で、望まない受動喫煙で困っている人もいます。望まない受動喫煙をなくすための取り組みがマナーからルールへと変わりました。「健康増進法の一部を改正する法律」

日本では受動喫煙が原因で年間1万5千人が死亡



亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 主将 市本 寛



7月活動報告させていただきます。

各地区の地方大会が開催され、その結果を報告させていただきます。

- 7月12日 東海大会 【個人形】 舟田葵 優勝 国スポ、全日本出場権獲得
- 7月19日 九州大会 【個人組手】 重量級 山内健太郎 第3位 全日本出場権獲得
- 【団体組手】 優勝 長崎県A（山内出場）
- 7月19日 中国大会 【個人形】 木村和生 優勝 国スポ、全日本出場権獲得
- 米山悠介 第6位
- 【個人組手】 軽量級 高井諒介 1回戦
- 中量級 矢吹生行 1回戦
- 重量級 金本大奨 第3位
- 【団体組手】 優勝 岡山県A（金本出場）
- 7月26日 近畿大会 【個人組手】 中量級 谷口暁理 1回戦 【団体組手】 1回戦
- 亀龍園少年部 中国大会 個人組手小学3年 妹尾一葵 第3位（全国選抜大会出場権獲得）
- 個人組手小学5年 大森 湊 準優勝（全国選抜大会出場権獲得）

8月試合予定

8月13日～8月15日 全日本少年少女空手道選手権大会 東京（亀龍園空手道教室より19名出場）

ケアハウス倉敷



沖縄ライフショー

今年もてっちゃん・まほちゃんの前川ファミリーにお越しいただき、沖縄の民謡や歌手の音楽で楽しみました。音楽に合わせて入居者の方や職員も一緒に踊りだし、盛り上がりしました。

そうめん流し

涼を感じるそうめん流しを楽しみました。皆様真剣な表情でそうめんの流れてくるのを待ち構えて、お腹一杯になるまで何杯も食べられていました。



サーカス

7/13に木下大サーカスを見に行きました。空中ブランコやアクロバット、象やポニーの愛らしい演技に目を輝かせながら、童心に戻って笑顔で楽しまれていました。



早高夏祭りの花火

ケアハウス6階のベランダは早高夏祭りの花火が良く見える特等席です。ゆったり座って花火を楽しむことができました。

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前川ファミリー様が遥々沖縄から来てくださいました！沖縄の名曲を三線洵と歌で披露して下さい、手拍子と拍手の鳴りやまぬ大盛り上げの会となりました。



学生ボランティア

夏休みを利用して、琴浦中学校から3名、児島中学校から1名、味野中学校から2名の学生がボランティアに来てくださいました。

カラオケクラブ

オーシャンビュー鷺羽では毎週木曜日にカラオケクラブを開催しています。海を眺めながら皆様本当に楽しそうに歌われています。職員を含め、皆様楽しみにしております。



巣立ち

今年もオーシャンビュー鷺羽の玄関に巣を作っていたツバメたちの雛が、無事巣立ちました。来年もまた、帰っておいてね。



七夕会

今月は七夕会を開催しました。ご利用者の高岩様、佐藤様が織姫と彦星に扮して下さい、大きな歓声が上がっておりまして。その後天の川をモチーフにしたゲームを行い、大盛り上げの会となりました。

特別養護老人ホームくらしき里桜

野菜収穫

誕生日会

誕生日会には、ボランティアにフラ・ハーウ・オ・マラー・プア様にお越しいただき、素敵なフラダンスを披露していただきました。色鮮やかな衣装や、華やかなステージは会場を明るく包み、思い出に残るひとときとなりました。

施設内の畑で育ったミニトマトを収穫しました！「立派に育ったね！」と笑顔で収穫を楽しみ、一つひとつ丁寧に実を摘み取る姿が見られました。



七夕会

七夕会を開催しました。皆様に書いていただいた色とりどりの短冊を笹に飾り、一人ひとりの願いが込められた笹飾りが完成しました。七夕まつりの由来や風習についてのお話や、クイズなど皆さま真剣に参加され、楽しまれておられました。



ほおづき

夏の風物詩である「ほおづき」が施設で飾られ、利用者の皆さまに季節を感じていただこうと記念撮影を行いました。

デイサービス倉敷

水島少年少女合唱団

今年も水島少年少女合唱団の皆様が来て下さいました。上は大学生から最年少は4歳のちびっ子の歌声をお聞きしとても元気が出ました！



誕生日会

7月誕生日者のお祝いをさせて頂きました。愛植音様と、Be Be様にお越し頂きました。素敵な演奏と歌声に会場はノリノリ！とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。



折り紙クラブ

ボランティアグループ「おりづる」様にお越し頂き、折り紙クラブを行いました。7月なので「向日葵」を製作しました。みんなでワイワイ話をしながら楽しんで取り組み、完成した作品はとても素晴らしいものでした。

夏のボランティア活動

中学生・高校生のボランティアさんが来て下さっています。フレッシュな若々しい方が来て下さり皆様目がほころんでいます。ありがとうございます。



土用の丑の日

7月25日は土用の丑の日前日！レクリエーションでうなぎ釣り大会を行い、昼食には鰻を頂きました。元気を出して、暑い夏を乗り越えます！

オーシャンビュー倉敷

歓迎 フラ・ハーウ・オ・マラー・プア様



誕生日会

今月の誕生日会はフラ・ハーウ・オ・マラー・プア様にお越しいただき、フラダンスを披露して頂きました。南国情緒あふれる音楽とダンス、オーシャンビュー倉敷の絶景の景色もあって、皆様南国気分を満喫されていました。

歓迎 フラ・ハーウ・オ・マラー・プア様



畑

畑に植えたオクラがなりました。入居者様で収穫して、お昼ごはんに添えて頂きました。「美味しかったよ～」とご感想を頂きました。



グループホーム亀山・デイサービス亀山

そうめん流し

暑い夏といえば、そうめんが食べたくなりますね！亀山では、季節を感じられる、流しそうめん会を行いました。普段食が細い方もすすんで召し上がられました♪



誕生日会

今月の誕生日会はナジュール様にお越しいただきました。綺麗な衣装で華やかに踊られており、皆さま目が釘づけになっている様子でした♪



七夕会

7月7日は七夕の日という事で、七夕会を開催しました！七夕の由来やゲームを行い笑顔で皆さま過ごされました♪



グループホーム倉敷

誕生日会

誕生日の日に、理事長より、手作りの誕生日カードと記念品を手渡していただき、笑顔の西山さんです。夏の暑さを涼やかに、アイスクリーム入りのプリンアラモードを手作りして89歳のお祝いをしました。



習字クラブ

今月の習字クラブは、夏らしい字をそれぞれ選んで頑張っておられました。



魚釣りゲーム

皆さんで、魚釣りゲームを楽しみました。涼し気な見た目ですが、皆さん真剣にお魚を吊り上げておられました。楽しかったです。

