

山口県の郷土料理 について



今月の行事食

山口県の郷土料理 「瓦そば」

「瓦そば」は、山口県を代表するソウルフードです。茶そばや錦糸卵、牛肉などを熱々の瓦の上にのせて提供する料理です。「瓦そば」は、昭和36年川棚温泉の旅館により、「何かに名物を」と考案されました。西南戦争のときに、薩摩兵が肉や野草を瓦で焼いて食べたという話がヒントとなり、瓦そばが生まれました。「瓦そば」発祥の旅館の廃業に伴い、一度は消えた「瓦そば」でしたが、「もう一度食べたい」という客の声で、専門店が開業し、他の旅館や飲食店でも提供するようになりました。歴史は浅い料理ではありますが、山口県の未来に残り、郷土料理になっていくことが期待できる料理です。

ケアハウス倉敷 栄養士 實繁 羽叶

9月行事食予定



敬老の日

赤飯
天ぷらの盛り合わせ
茶碗蒸し
白菜のゆず香和え
すまし汁
梨

秋分の日

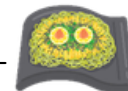
いもご飯
鮭の揚げだし
栗と里芋の煮物
きのこのおろし和え
なめことろろのみそ汁
キウイフルーツ

誕生日会

ちらし寿司
秋野菜とエビの天ぷら
くるみ和えなめこと
豆腐のとろみ汁
ぶどう缶

郷土料理 (山口県)

瓦そば
けんちょう
炊き込みご飯
ぬた
甘夏ゼリー



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 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

犬飼 順子様 畑みさこ様
橘高 繁福様 堀川ミュージックスクール様
亀龍会空手道部・少年部
倉藤 孝之様 見島 一子様
新田マドリ愛好会 村上 明子様
滝本 洋三様 水間 正雄様
難波 文男様 矢野 康子様
難波 安子様 (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	グループホーム倉敷	デイサービス倉敷	オシャンビユー倉敷4名	オシャンビユー驚羽3名
6名	9名	4名	8名	32名			

8月のボランティア様
合計 66名

R8.1月～8月のボランティア様
累計 515名

9月行事予定



16日 敬老祝賀式典&誕生日会 (亀山)	23日 敬老祝賀式典&誕生日会 (特養くらしき)
18日 敬老祝賀式典&誕生日会 (里桜)	24日 敬老祝賀式典&誕生日会 (ケアハウス倉敷)
21日 敬老祝賀式典&誕生日会 (オシャンビユー驚羽)	25日 敬老祝賀式典&誕生日会 (グループホーム倉敷)
22日 敬老祝賀式典&誕生日会 (オシャンビユー倉敷)	

亀龍会グループだより



令和8年
9月号 No.149

「夢」

倉敷メディケート

課長 木村 理恵



残暑お見舞い申し上げます。各地で最高気温が更新される夏でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私の所属は(有)倉敷メディケートで、デイサービス倉敷の建物の3階に勤務しています。

倉敷メディケートには亀龍会空手道部の舟田葵さん、山内健太郎さんが所属しており、また、8月10日から新たに豊田陽也さんが入社され、空手道で日本を代表する選手が3名となりました。

持って生まれた才能ももちろん大きい要素ではあると思いますが、幼い頃から夢を大きく掲げてそれに向かって努力を重ねてきた精神力は本当に凄い事と敬服します。

世界大会を控えた今年の6月ごろ、舟田さんと山内さんのデスクに「世界一を勝ち取る」という内容の言葉がメモ書きに書いてあり、それを自分の見えるところに貼っていました。

私はそれを見て、こうやって自分を鼓舞して夢を現実にしてきたのかと、すごく心を打たれました。夢があるって素晴らしいですね。

私の中学生くらいの夢は、23歳で結婚する事でした。今から数年前、実家でA3サイズに引き伸ばされた写真がでてきました。二十一歳の頃の私と夫が付き合ってた頃にもない頃に神戸の異人館で撮影した写真でした。すごく恥ずかしいのですがその裏に「私の夢は大好きな人と結婚してその人の子供を産むこと」とマジックで大きく書いてありました。夫と一緒にその写真を見て、「うわ～。夢が叶ってる！！！！」と笑い合いました。

私はあと3年で還暦です。還暦を迎えるまでに何か新しい夢ができるといいなと思っています。皆さんの夢は何ですか？

<プロフィール>

倉敷メディケート 事務課 課長。平成15年～19年の間倉敷メディケートの事務を担当し退職。令和2年に再入社する。人情味があり誠実で、職員からの信頼も厚く頼れる存在。

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、亀龍会空手道教室の生徒たちが、空手道の形演武をして下さりました！

演武前には子どもらしい可愛い表情を見せていた生徒たちも、いざ演武が始まると表情は一変。キリッと引き締まった表情で、一つ一つの技を力強く繰り出す姿が印象的でした！元気な気合と迫力ある演武に、会場からは大きな拍手が送られました！子どもたちの成長と、空手道の魅力を感じる素晴らしい一時となりました！



安野光選手

妹尾一葵選手

妹尾侑葵選手



妹尾暖葵選手 米澤心選手

そうめん流し

夏の恒例行事「そうめん流し」を行いました！流れてくるそうめんに、皆様も自然と笑顔になり、「きたきた！」「はよ取りね～」と楽しそうな声が聞かれ、一生懸命にそうめんをすくう姿も見られました。冷たいそうめんを味わいながら、暑い夏ならではの涼を感じていただきました。



ケアハウス倉敷

誕生日会

今月の誕生日会は亀龍会空手道少年部の子ども達が演武を披露して下さいました。小学校低学年から中学生の4名によるキレのある動き、迫力のある掛け声に同居者の皆様も思わず見入っていました。これからの活躍も期待しています。



辻琴音選手

米澤心選手



岡田耀士選手



岡田紗奈選手



カラオケクラブ

週2回、カラオケクラブを行っています。運営も同居者の方がされて、皆様毎回、持ち歌を楽しく歌っていただいています。



8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



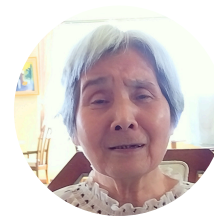
長谷川 育子 様
オーシャンビュー驚羽



諏訪田 照子 様
オーシャンビュー驚羽



諏訪田 一美 様
オーシャンビュー驚羽



小西 博恵 様
オーシャンビュー驚羽



岡 初子 様
オーシャンビュー驚羽



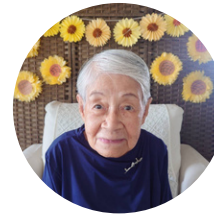
石原 禮子 様
オーシャンビュー驚羽



山蔭 智英子 様
ケアハウス倉敷



小池 督子 様
ケアハウス倉敷



西川 和世 様
ケアハウス倉敷



石部 峯子 様
ケアハウス倉敷



田辺 美佐子 様
ケアハウス倉敷



赤澤 晶子 様
デイサービス倉敷



早川 三知子 様
デイサービス倉敷



谷 宏美 様
デイサービス倉敷



田川 美代子 様
デイサービス倉敷



楠戸 八重子 様
デイサービス倉敷



能島 雅武 様
デイサービス倉敷



江見 和子 様
オーシャンビュー倉敷



篠崎 郁子 様
オーシャンビュー倉敷



中村 一夫 様
オーシャンビュー倉敷



徳山 正隆 様
オーシャンビュー倉敷



山下 泰子 様
くらしき里桜



宮本 美貴子 様
くらしき里桜



三宅 壽夫 様
くらしき里桜



竹下 一子 様
くらしき里桜



若林 千恵子 様
くらしき里桜



原田 晶子 様
特養くらしき



西櫻 トヨ子 様
特養くらしき



大島 つゆ子 様
特養くらしき



平松 大助 様
特養くらしき



井上 享子 様
グループホーム亀山



【フレイルとは…】

フレイルとは加齢により心身の活力が低下し、健康と要介護状態の中間にある状態です。早めに気付いて対策することで、健康な生活を長く続けることができます。

【フレイル予防のポイント】

① 栄養

- ・1日3食、バランスよく食べる
- ・たんぱく質をしっかりとる
- ・野菜・果物もとる
- ・水分をこまめにとる
- ・毎日の歯磨き・口腔ケアを行う



② 運動

- ・毎日、少しでも体を動かす
- ・ウォーキングや体操を取り入れる
- ・スクワットなどで筋力を維持する
- ・「今より10分多く」を目標にする



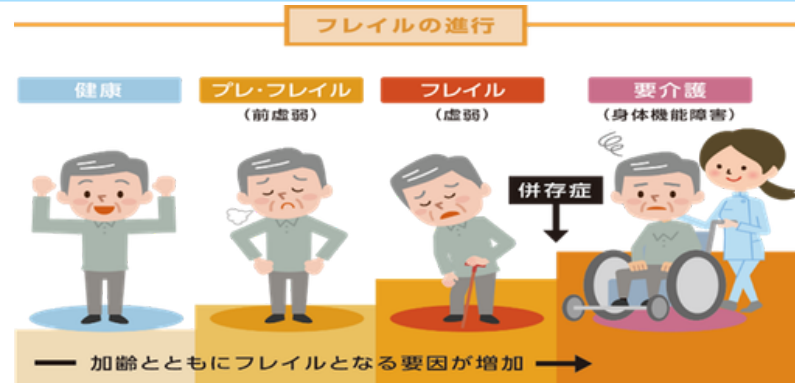
③ 社会参加

- ・家族や友人と話す
- ・外出する機会をつくる
- ・趣味や地域活動に参加する
- ・人とのつながりを大切にする



④ こころの健康

- ・好きなこと・楽しめることを続ける
- ・笑う機会を増やす
- ・睡眠と休養を十分にとる
- ・無理をせず、周囲に相談する



オーシャンビュー倉敷



米澤花選手



鷲野叶空選手



米澤心選手



安野光選手



歓迎 亀龍会空手道教室様

お誕生日



誕生日会

今月の誕生日会は亀龍会空手道教室の選手にきていただき演舞を披露してもらいました。少年少女達の迫力のある演舞を見て、感激して涙ぐまれる入居者様もいらっしゃいました。演舞が終わった後は、選手と入居者様がひとりひとり握手をかわしました。入居者様は選手たちからとても元気を頂きました。選手のみなさん、ありがとうございました。

ボランティア体験

琴浦中学校からボランティアの学生さんが来てくれました。入居者様とお話したり、お食事の準備を手伝ってくれたりとお活躍でした。利用者様もお孫さんを見るような眼差しでとても楽しそうでした。

オーシャンビュー鷲羽・デイサービス鷲羽



歓迎



納涼そうめん会

季節を感じていただくとう「そうめん会」を開催しました！いつもとは違うお食事メニューに皆様舌鼓を打たれ、夏の締めくくりにふさわしい会となりました。



前場仁一郎選手

米山悠介選手

安野光選手



誕生日会

今月のお誕生日会には亀龍会空手道部少年部の前場仁一郎選手、安野光選手と特養くらしきの米山悠介選手が来てくれました！若さ溢れる素晴らしい型を披露して下さい、ご利用者の皆様からは大きな歓声が沸き上がっていました。

カラオケクラブ

毎週恒例カラオケクラブの様子です。皆様思い思いの楽曲を大変熱心に歌われています。



亀龍会空手道部ニュース

亀龍会空手道部 主将 市本 寛



- 第60回和道会全国空手道競技大会 個人形 優勝 舟田 葵
- 第66回空手道系東会全国選手権大会 個人形 第3位 米山 悠介

●亀龍会空手道教室

亀龍会空手道教室より、19名の選手が8月13日～15日に開催された全日本少年少女空手道選手権大会に出場し、6年生男子形に出場した鷲野叶空選手が見事第3位に入賞することが出来ました。教室開設初めての全国大会の入賞者となりました。

また、今大会行われた予選を突破し全国大会の出場者数は県内で一番多く、接戦の末、惜しくも入賞逃した選手も見られ、確かな手ごたえを得ることが出来たと思います。今後、鷲野選手に続き、全国で入賞目指して頑張ってください。応援の程、宜しくお願いします。

●9月の試合予定

9月20日 全日本実業団空手道選手権大会 (バイコム総合体育館)

6回目の優勝目指して一戦一戦に全力を尽くし、日頃から支えて下さる皆様への感謝を胸に積み重ねてきた稽古の成果をすべて出し切ります。応援よろしくお願いします。

特別養護老人ホームくらしき里桜

誕生日会

8月の誕生日会に、「亀龍会空手道教室」の子どもたちが、演武を披露してくれました！日頃の練習の成果を発揮し、元気いっぱいの気合と力強い技を披露する子供達。その真剣な姿に、会場からは大きな拍手が送られました。間近で見る迫力ある空手道と、子供たちの一生懸命な姿に、感動して涙する方も。ご利用者の皆さまに、元気と感動を届けることができました！



そうめん流し

夏の恒例行事「そうめん流し」を行いました！流れてくるそうめんを前に、皆様お箸を構えて準備万端。「来た来た！」「取れた！」と夢中でそうめんをすくわれました。普段とはひと味違った食事に、自然と笑顔もこぼれ、お口いっぱいに頬張っておられました。涼しげに流れるそうめんを囲みながら、皆様で夏らしいひと時を楽しむことができました。



ひまわり

里桜の庭に、今年もきれいなヒマワリが咲きました！元気に咲いたひまわりと一緒に、笑顔でパシャリ。夏らしい鮮やかな黄色の花を眺めながら皆さまにも素敵な笑顔が見られました。



デイサービス倉敷



新田マンドリン愛好会

イタリア発祥の楽器「マンドリン」のボランティアグループにお越し頂きました。オペラの曲や、皆で歌える曲など色々演奏して下さいました。マンドリンのなんとも切ない音色にうっとりして楽しい時間を過ごすことができました。

夏のお楽しみ会

デイサービス倉敷では、8月より毎日昼食後に盆踊りの練習をし、13～15日の3日間をお楽しみ会とし、様々なゲームやかき氷、盆踊り等で楽しみました。



誕生日会

8月誕生日会は、5名のお祝いをさせて頂きました。亀龍会空手道教室の子ども達にお越し頂き演武を披露して頂きました。最年少6歳の男の子の演武中は特に会場一体となり見守っていました。成人の部も9月20日の大会で良い結果が出る事を願っています。



グループホーム亀山・デイサービス亀山

誕生日会

今月の誕生日会は皆さま楽しみにしておりました。亀龍会空手道少年部の選手の皆さまに来ていただきました。若さ溢れるエネルギーある選手たちのキレのある動き・力強い技の・迫力のある声にみなさま大変喜ばれていました。来年も是非空手道を披露しに来てください！



そうめん流し会

暑い夏ならではのそうめん流し会！「美味しい」とたくさん召し上がられました。そうめんが流れる様子を見ると心まで涼しく感じてきました。



皆さま、夏の暑さに負けず大変お元気に過ごされています！

グループホーム倉敷



スイカ割り

グループホームでスイカ割りを楽しみました。ゲームの後は、大きなスイカを切り分けて、皆さんで美味しくいただきました。

流しそうめん

竹の樋を繋いで、皆で「流しそうめん」を楽しみました。そうめんの他に、天ぷらや、煮つけなど、ご馳走がたくさんで、お腹いっぱいになりました。そうめん美味しかったです。

かき氷

夏と言えば、かき氷！かき氷をすって、フルーツや餡、クリームをトッピングして各々手作りのかき氷を作り、召し上がられ、大変喜ばれました。

