北海道の郷土料理について



今月の行事食

北海道の郷土料理「石狩鍋」

「石狩鍋」は、鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町で生まれた漁師料理です。石狩地方では、江戸時代から鮭漁が盛んに行われており、大漁を祝う際に漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りやあらをそのまま、みそ汁が入った鍋に入れ、ご褒美として食べられていたそうです。また、昭和20年頃には、石狩市の鮭の地引網漁が北海道の水産業の象徴として注目されました。観光客に「石狩鍋」を振る舞ったところ、美味しいと評判になり、全国的に知られるようになったそうです。鮭はビタミンDが多く含まれておりカルシウムの吸収を助け、筋肉をつくる栄養素がたくさん含まれています。栄養たっぷりで体の温まる石狩鍋を食べて、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

11月行事食予定

寿司の日
- てまり寿司
- オクラの梅おかか和え
- すまし汁
- りんご



刺身の日
- 赤飯
- 刺身３種
- 茶碗蒸し
- 酢味噌和え
- すまし汁
- 柿



誕生日会
- きのこの炊き込みご飯
- 天ぷら盛り合わせ
- ほうれん草のごま和え
- 茶碗蒸し
- すまし汁
- 梨



郷土料理（北海道）
- いかめし
- 石狩鍋
- じゃがいもの　バター醤油焼き
- すまし汁
- メロンゼリー



お世話になったボランティア様のべ人数

いつもありがとうございます

オーシャンビュー倉敷	オーシャンビュー鷲羽	デイサービス倉敷	グループホーム亀山 デイサービス亀山	ケアハウス倉敷 グループホーム倉敷	特養くらしき里桜	特養くらしき
6名	1名	30名	6名	6名	5名	4名

10月のボランティア様　合計　58名

R8.1月～10月のボランティア様　累計　622名

＜内訳＞
- クラブ・レクレーション　写真展示・絵画展示　15名
- 演芸（歌,踊り,演奏,マジック等）　35名
- 施設菜園　野菜作り　6回
- 行事等応援スタッフ　2名

あざみの会様
愛植音様
茜流　美凰会様
犬飼　順子様
ｵｶﾘｰﾅたんぽぽ様
おりづる様
嘉保の会様
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
畑みさこ様
BeBe様
堀川ﾐｭｰｼﾞｯｸｽｸｰﾙ様
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（50音順）

11月行事予定

17日　誕生日会（里桜くらしき）
18日　誕生日会（亀山）
19日　誕生日会（オーシャンビュー倉敷）
20日　誕生日会（デイサービス倉敷）
23日　誕生日会（オーシャンビュー鷲羽）
26日　誕生日会（ケアハウス・グループホーム倉敷）
27日　誕生日会（特養くらしき）

亀龍会グループだより

令和8年 11月号 No.151

『昭和育ちの思い出ばなし』
～あの良かった時代を懐かしんで～



居宅くらしき
課長　西村　光子

今年何度も食品値上げの荒波を受け、買い物の支払いのたびに「これだけなのに？　高っかいなぁ～」と、毎度レジで嘆いている私がいます。千円札で沢山の食料品が買え、特売日に1,000円以上購入で玉子1パック1円。家族総動員し顔なじみのレジを横目に2度並ぶ、他人のふりして買い物カゴを２つに分ける。昔の良い時代の思い出です。皆さんも「あの頃は良かった・・」と、思える時代を過ごされていませんでしたか？

今回は、私の思い出ばなしにお付き合いください。若くて良かったあの時代のことを語らせてください。あの時代とはいったいどこなのか・・・。　私の場合はあの時です。そう昭和の終わり世の中がバブル景気に沸いていた時代です。

ＤＣブランドで着飾り「君の瞳に恋してる」や「ダンシング・クイーン」の洋楽に合わせて踊り明かし、週末の映画館ではオールナイトで映画を見放題。夜明けまで過ごしたこともありました。

この頃のお財布事情は、人に恵まれ出会った優しい方々に笑顔と愛嬌、持ち前の明るさで、ごちそうしていただきました。バーテンダーに私をイメージしたカクテルを作ってもらい「生ハムメロン」「ふかひれ」の味を知ったのもこの頃でした。お誘いを受け雪景色を見に北海道へ出かけ、夜景を見にクルージング、東京・赤坂の華やかなお店を訪れ、着飾ったお姉さまたちの素敵な立ち振る舞いに目も心も奪われました。

ホテルのディナーショーも楽しみの一つでした。衣装を選ぶ時から心が弾み、和田アキ子さん、郷ひろみさんたちの歌声に夢のような時間を過ごしました。

あの時代に戻ることはできませんが、「楽しかったなぁ。良かったなぁ。」と笑顔で振り返ることのできる思い出は、今の私の元気の源になっています。さまざまな経験をさせていただいたことに、あらためて感謝です。

昭和、平成、そして令和へ。時代は移り変わっても、進撃の私は、今も更新中です。　さて、皆さんの「あの頃」はどんな思い出がありますか。

＜プロフィール＞

平成２８年４月に特別養護老人ホームくらしきへ入社、オーシャンビュー鷲羽勤務、令和１年９月より居宅介護支援センターくらしき勤務となる。看護師・ケアマネージャー・認知症ケア専門士・認知症キャラバン・メイトなどの資格を持ち、現在は管理者として活躍している。持ち前の明るさと元気さでムードメーカーとなっている。

発行：倉敷メディケート「亀龍会グループだより」事務局　大沢・宮原　086-486-1100

特別養護老人ホームくらしき



誕生日会

今月の誕生日会には、【あざみの会】の皆様がお越し下さりました♪
懐かしい歌謡曲や昔なじみの名曲が演奏されると、会場の皆様も自然と口ずさまれ、会場は温かな歌声に包まれました♪
ギターの優しい音色とともに、昔を懐かしみながら楽しいひとときを過ごすことが出来ました！

子ども神輿

今年も子ども神輿がやってきました！
元気な声とともに神輿が登場すると、入居者の皆様も自然と笑顔になり、子どもたちの一生懸命な姿を温かく見守られていました♪
子どもたちからたくさんの元気をいただく、心温まるひとときになりました！！



ケアハウス倉敷











誕生日会

１０月の誕生日会は日本のおどり茜流様が演舞を披露して下さいました。会場では手拍子と共に知っている歌を口ずさむ方もいらっしゃって、大変盛り上がり、素敵な誕生日会になりました。



子ども神輿

今年も賑やかな地域の子供たちのお神輿がやってきました。子供たちから「これからも元気に長生きして下さい。」と声をかけられ、入居者の方々は笑顔で応えていました。

10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



宮内　千恵 様
ｵｰｼｬﾝﾋﾞｭｰ倉敷



光本　多香子 様
ｵｰｼｬﾝﾋﾞｭｰ倉敷



小笠原 マサミ 様
ｵｰｼｬﾝﾋﾞｭｰ倉敷



小松　勝子 様
ｵｰｼｬﾝﾋﾞｭｰ倉敷



吉田　愛子 様
ｵｰｼｬﾝﾋﾞｭｰ鷲羽



中村　幸子 様
ｵｰｼｬﾝﾋﾞｭｰ鷲羽



中島　幸子 様
くらしき里桜



川上　富貴子 様
くらしき里桜



岡村　貴美子 様
ケアハウス倉敷



吉村　利江 様
ケアハウス倉敷



香川 秀子 様
ケアハウス倉敷



嶋村　定子 様
ケアハウス倉敷



岡 美千代 様
特養くらしき



松本 三智子 様
特養くらしき



中塚 由利子 様
特養くらしき



田邉　幸子 様
デイサービス亀山



藤原　敦子 様
デイサービス亀山



秋山　文子 様
ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ亀山



中村　久子 様
ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ亀山



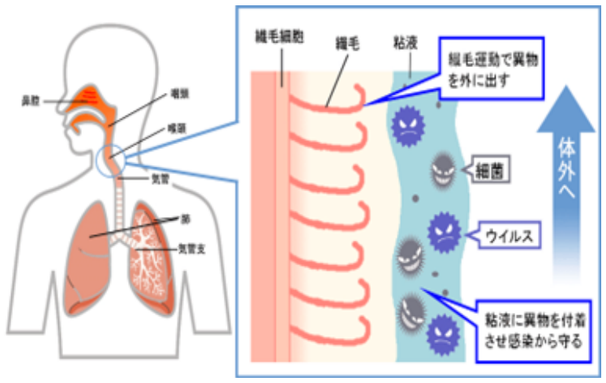
小西　雅子 様
デイサービス倉敷

-看護部会- 保健衛生

感染症の増えはじめる時期になりました
～健康管理に注意しましょう～　オーシャンビュー鷲羽　松田美沙

11月は空気の乾燥が進み、冬の感染症が増えはじめる時期です。ウイルスは乾燥に強く、湿度が低いと空中に漂いやすくなります。空気が乾燥するとウイルスが浮遊しやすくなるだけではなく、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下し感染症に罹りやすくなります。今季は例年より早くインフルエンザが流行しており、９月末より「インフルエンザ注意報」が発令されています。

〈感染経路〉
飛沫感染：感染者の咳やくしゃみ等の飛沫よりウイルスを吸い込むことにより感染
接触感染：ウイルスが付着した物に触れた手で目や鼻等の粘膜に触れることで感染



気道の粘膜表面は繊毛細胞に覆われ、体内に侵入した異物を体外へ排出する役割を担っていますが、空気が乾燥するとウイルス排出を担う繊毛運動が低下し、ウイルスの排出が十分に発揮されなくなり体内に入りやすくなってしまいます。
※手洗い、マスクの着用もウイルスを取り込まない という点において必要ですがウイルスなど排出するためには水分を補い乾燥を防ぐことも大切！

〈予防のポイント〉
☑マスクの着用、手洗い、手指消毒の徹底
☑室内環境の調整
　定期的な換気を行い加湿器や濡れタオルなど乾燥を防ぐ　理想的な湿度は50～60％
☑水分の補給
☑予防接種の実施
　免疫を作り重症化を防ぎます
　免疫ができるまでには通常約2週間かかります　また効果は約5か月程度持続します
☑規則正しい生活
　睡眠不足は免疫力の低下につながるといわれています
　食事は免疫力を高めるビタミンD、粘膜のバリア機能を保つビタミンAが重要です

オーシャンビュー鷲羽・デイサービス鷲羽





誕生日会
今月のお誕生日会にはマジシャンの倉藤様が来てくださいました！種も仕掛けも分からない見事なマジックの数々に利用者様、職員も息を飲みました。

鴻八幡宮例大祭
10月10日~11日に開催されました鴻八幡宮例大祭。今年も奥だんじり・湊だんじりの皆様が来てくださいました。
ご利用者の皆様も毎年大変楽しみにしておられます。テレビで観るのとはまた違った迫力のあるだんじりに皆様大盛り上がりでした。











お散歩
近頃だいぶ涼しくなってまいりました。皆さん気持ちよさそうにお散歩されています。

カラオケクラブ
毎週恒例のカラオケクラブ。新メンバーも続々と増え、毎度大盛り上がりとなっています。

デイサービス倉敷











運動会

人場行進から始まり、ラジオ体操、物送り、玉入れ、パン食い競争を行いました。皆様スタートの合図で真剣モード！一生懸命取り組みました。来年も頑張りましょう！

誕生日会
誕生日会には三宅社中様に扇舞と演武をご披露いただきました。皆様が息をのんで見入るほど、迫力と緊張感に満ちた素晴らしい演武でした。心に残るひとときを届けてくださった三宅社中の皆様、誠にありがとうございました。

音楽ライブ
女性二人組のユニット「ＢｅＢｅ」様にお越し頂き、懐かしの昭和歌謡をギター、ウクレレ、エアロフォン、フットパーカッション等を手に楽しく聴かせて頂きました。



オーシャンビュー倉敷

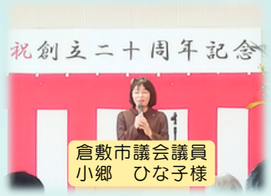














創立20周年記念式典

10月1日にオーシャンビュー倉敷の創立20周年記念式典を執り行いました。来賓の方々やご家族様をお迎えして、盛大に20周年の節目をお祝いして頂きました。また空手道部の舟田選手と木村選手が迫力ある形の演舞を披露してくださり、記念式典に華を添えてくださいました。

誕生日会

誕生日会では愛植音様にお越し頂き、利用者様の大好きな昭和の名曲や季節の曲の演奏を楽しみました。愛植音様、ありがとうございました。



これからも皆様のお支えを頂きながら、地域と共に30周年、40周年と歩んで行きたいと思います。











創立記念週間

創立記念週間では毎日色々なイベントやレクリエーションがあり、皆様とても楽しまれていました。おやつ週間では地元児島の名物のどら焼きやあんころ餅等をご用意し、とても喜ばれていました。



鴻八幡宮秋の大祭

10月10日~11日は伝統の鴻八幡宮秋の大祭で地元堀江と岡熊のだんじり会の方々が合同で来てくださいました。利用者様は祭囃子のしゃぎりが響く中、懐かしそうに耳を傾けていました。

特別養護老人ホームくらしき里桜



誕生日会

誕生日会では、オカリーナたんぽぽ様にお越しいただきました。「高校三年生」や「赤とんぼ」など、懐かしい曲に合わせて皆さまで歌ったり、イントロクイズに挑戦したりと、会場は大盛り上がり！オカリナの優しい音色に包まれ、笑顔溢れる楽しいひと時になりました。

子ども神輿

地域の子供たちが元気いっぱいにお神輿を担い来てくれました。威勢の良い掛け声とにぎやかな雰囲気に利用者の皆さまも自然と笑顔に！子供たちの一生懸命な姿に元気をもらい、地域の温かいつながりを感じる楽しいひとときとなりました。





グループホーム亀山・デイサービス亀山



誕生日会

誕生日会はオカリナ演奏のたんぽぽ様に来ていただきました。様々な形や大きさのあるオカリナ。透き通った高音や力強い低音など綺麗なハモリで時間がゆっくりと流れていくようでした♪





ハロウィン

亀山ではハロウィンにちなんで簡単な仮装と飾り作りを行いました。季節を感じながら楽しく行う事ができました。





昼食レクリエーション

DS亀山では食事を楽しんで頂けるように季節の弁当やお好み焼きなど、利用者様からの意見を参考に昼食レクリエーションを実施しております。外食が行えない方でも楽しんでいただく事ができます♪DS亀山に遊びに来て下さいね！

グループホーム倉敷





お月見会

お月見会をしました。歌を唄い、ピンポン玉を箸で隣の箱に移すゲームを楽しんだり、手作りのお月見団子とお抹茶を召し上がり、喜ばれました。



習字クラブ

習字クラブで、秋の味覚、「くり」と書きました。上手ですね。







介護実習

中央高校の生徒さんが、実習に来られ、会話を楽しんだり、ゲームやクラフト作り、ハロウィンの壁紙を作りを一緒に行いました。



ティータイム

ホットケーキを焼いて、中庭の木々を眺めながら、ロビーにて、ティータイムを楽しみました。

