

平成30年4月～6月

平成30年7月25日



つくしんぼろ

mail tukusi07@r20.7-dj.com

第 66 号 発行
社会福祉法人
つくし会

〒 038-2701
青森県西津軽郡
鱒ヶ沢町大字北浮田
町字今須87-1

☎ 0173-72-7111

つくし会夏祭り開催!!

日 時	8月4日(土)
時 間	13:30～15:00
場 所	つくし荘 園庭



※写真は昨年の夏祭りです

13:30～ スタート!

五所川原市立金木小学校吹奏楽演奏

(全日本小学校バンドフェスティバル東北大会出場)

14:00～ 横山ひできショー

つくし荘デイサービスセンター

七夕運だめし ゲーム



七夕の様々な願い事が書かれた短冊を貼り付けたお手玉。「家内安全、100歳まで生きる、休まずデイサービスに来る」などなど。願いが叶いますようにと思いを込め、一投一投集中し、取り組んでいました。

ソックス柄合わせ ゲーム



同じ柄のソックスはどれでしょう。一分で何組揃えられるか。似た柄がたくさんある中、戸惑いながらも奮闘しています。

タコの足引き ゲーム



より多くタコの足を引っ張った方が勝ち。引いては引かれ、また引いては引かれと、体力勝負。最後はみなさん疲れ切っていましたが、タコの絵に癒されていました。

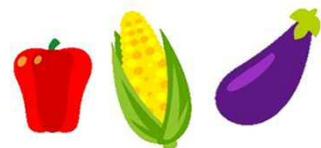


夏バテ防止！夏野菜の効率的な食べ方

きゅうり...夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。ビタミンCを壊してしまう酵素が含まれていますが、酢にその酵素の働きを抑える作用があるので、酢の物がおすすです。

トマト...抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒にとることでより期待できるので、オリーブオイルを使って調理しましょう。

ピーマン...ビタミンCが豊富です。調理で壊れやすいですが、ピーマンは組織が強いため壊れにくく、また皮膚や粘膜を健やかに保ち、夏風邪にも効果的なビタミンAも含まれています。ビタミンAは油と一緒にとることで吸収率が高まるので、油で炒めて食べましょう。



中村保育所

頑張って歩いたぞー！！ 親子園外歩育に参加しました。天気にも恵まれ親子で汗をかきながら大高山公園まで歩きました。「子どもは疲れ知らず！」走っている子もいましたよ。到着するとさわやかな汗に達成感があり、手作りお弁当最高でした！！



Disney world in 中保 運動会は、ポンポンの付いたカラー帽を被りミッキー、ミニーになりきり、かわいいお遊戯と白熱したリレーで大盛り上がりでした。子ども達、親、先生とまた一つ絆を感じた瞬間でした。



みなみ保育園

みんなでいっぱい遊んだ保育参観日



4月に行われた保育参観日は、各クラスに分かれて、親子でふれあいゲームを楽しみました。お父さんとお母さんに、友達と仲良しな元気いっぱいの姿を見せる事が出来ました。

早く大きくなってね、僕、私の野菜たち
今年も花壇や畑にキュウリやトマト、枝豆などの野菜を植えました。優しく丁寧に苗や種を植える子ども達。「早く大きくなあれ」と願いを込めながら毎日水やりをしています。段々と実を付け、トマトはそろそろ収穫できそうですよ。



ケアハウス碧い風



なちやりんこ倶楽部



秋に向けて今から練習です。津軽地方になじみの深いお山参詣。入居者の皆さんも、登山囃子が始まれば

「サ～イギ、サ～イギ～」の掛け声が自然と口に出ます。なちやりんこの手さばきも相変わらず見事でした。

生け花～碧い風流～



思い思いに花を活けてもらいました。高さやバランスを見ながら、少しずつ作品が出来上がっていきます。それぞれの作品と記念撮影し、そのあとは館内に飾らせていただきました。

特養つくし荘

ミズの皮むき

今年初のミズ。とても立派なミズに利用者さんもビックリ！！

皆さん慣れた手つきで簡単に皮むきされていました。

ミズの皮むきをした事がないという実習生に、「こご、こーやって皮むくんだよ。」と利用者さんが丁寧に教えていたので、すぐに皮むき出来るようになりました。不揃いな長さがあっていい感じに。

後日、夕食で提供され「ミズめえ。」と美味しく頂かれました。



MAEDA ショッピング

まちに待ったマエダショッピング(^_^)

「さーて何買うべがな？」

お店の中に入ると沢山商品があり目が点に…。

「あれ買いたい。これ買いたい。」と話されお店の中をあっちこっちぐるぐる。

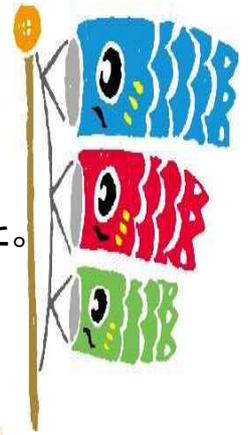
皆さん、欲しいものを購入できて大満足されていました。



デイサービスセンターみなみ

鯉のぼり製作

季節も春になり最初の行事。今年も鯉のぼり製作を行いました。若い時に習った裁縫を生かして、ひ孫にプレゼントしたいなど熱心に製作。喜んでくれるといいな。裁縫が苦手な人も貼り絵で奮闘しました。



深浦まるごと市場

5月に出来たばかりの深浦市場で早速舌鼓。「こんな刺身は食べた事ない。」「また来たい。」人生93年目で初めて刺身をたべる人や、80年ぶりの再会に話を咲かせる人も。外食って楽しいですね。



グループホーム百代ハウス

円覚寺お参り



円覚寺へお参りにいきました、しかしあいにくの雨であまり車から降りられませんでした。無事にお参りできました。



七夕



百代でも七夕をやりました。利用者さん一人ひとりが様々な願いをこめて短冊に書いていました。

にま願
・すい
・よう
・うが
うか
ない



慰問 ありがとうございます



鯨ヶ沢カラオケ愛好会 様
自慢ののどを震わせ、伸びやかな歌声と踊りがとても素敵でした。

編集後記

広報委員も新メンバーになり最初の「つくしんぼう」の発行を迎える事が出来ました。前号よりホームページに掲載という形になりましたが、今まで以上に皆さんに楽しんで頂けるよう作っていきたいと思います。またブログも随時更新しておりますのでご覧いただければ幸いです。

広報委員長 市川 秀之