



第69号 発行
社会福祉法人
つくし会

〒038-2701
青森県西津軽郡
鰺ヶ沢町大字北浮田町
字今須87-1

☎ 0173-72-7111

特別養護老人ホームつくし荘・つくし荘ショートステイ・つくし荘ヘルパーステーション・つくし荘訪問入浴介護・つくし荘在宅介護支援センター・グループホーム百代ハウス・つくし荘ディサービスセンター・ディサービスセンターやすらぎ(0173-72-7111)・ケアハウス碧い風(0173-82-1233)・コミュニティハウス七福神(0173-82-2577)・ディサービスセンターみなみ(0173-79-2444)・みなみ保育園(0173-79-2530)・中村保育所(0173-72-2704)

つくし荘のさくら咲きました



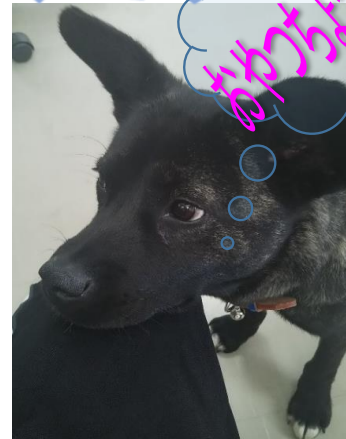
つくし荘のさくら(♀)です



こんにちわ～



■■■



おやつのおねだりポーズ

中村保育所



豆まき会

NHKテレビ『あっぱるワイド』の撮影がきてくれて子ども達は張り切って「おには～そと、ふくは～うち」の呼びかけ練習をしていると、外で凧揚げとそり遊びをする赤鬼と緑鬼を発見。子ども達は恐るおそるその様子を見ていました。すると鬼たちと目が合ってしまう、外からホールに入ってくると子ども達はパニック状態で逃げ回っていました。でも中には勇敢な子どももいて、鬼に豆を投げていました。

鬼に捕まってしまう子もたくさんいて、バッチリあっぱるワイドのカメラに撮られていました。子ども達は、鬼に捕まると「ごめんなさい」と叫んでいました。



お別れ会・卒園式

お別れ会では、年長さん5人の赤ちゃんの時の写真を見て振り返りました。子ども達も「かわいい～」といいながら見ていました。そのあとにもっと楽しんでもらえるように各クラスで出し物を披露し、1. 2歳児は曲に合わせて歌って踊って、笑いをとって盛大に盛り上げてくれました。4歳児はドラマ「今日から俺は」の主題歌、「男の勲章」の踊りを一生懸命覚えて踊ってくれました。3歳児は最後にのど自慢大会をし、本物のマイクを使って、一人一人歌ったあとにイルカになりきってなごり雪を歌いました。頑張って覚えましたよ～！そのあとにもまだ楽しみは続き、ケーキバイキングに変わり3種類のケーキを食べて、子ども達は大喜びでした。とても楽しいお別れ会になりました。

涙を流した卒園式、年長さんへ贈る言葉たくさん練習し本番では大成功でした。子ども達も「さみしい」と泣いていました。たくさん遊んでくれてありがとう！小学校でも頑張るね！



みなみ保育園

僕たちが作ったお弁当、 おいしょでしょ？

食育集会で、花紙や画用紙などで出来たおかずを、パックのお弁当箱に入れて、自分だけのオリジナル弁当を作りました。年長児が売り子になり、シュウマイやウィンナーなど色んなおかずを売っていました、子ども達もどれがいいかな？と考えながら選び、完成したお弁当に大喜びでした。



卒園、おめでとう！

3月16日、みなみ保育園を卒園した8名の年長さん。小さい頃を思うと、本当に大きく逞しくなったなと感慨深いです。

一輪車、和太鼓と沢山頑張ってくれた子ども達。みなみ保育園での楽しい思い出を胸に、小学校でも勉強に、スポーツに色んな事にチャレンジして欲しいと思います。みなみ保育園から羽ばたく8名の卒園児、本当におめでとう！！！！



グループホーム百代ハウス

節分



2月には節分をしました、無病
息災を願い、鬼は～外、福は～
内と、掛け声と共に鬼にたくさ
ん豆をなげていました。



ひな祭り

今日はひな祭り、
華やかな雛人形を飾った
ら皆さんうれしそうに観覧
していました。



特養つくし荘

～介護部の日常風景～



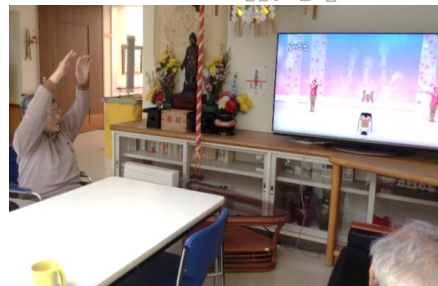
鬼は外～
福は内～



みんなでおやつタイム



わい、忙しいじゃ



腕を伸ばして～



川を作ってるのよ



♪ 1 ～ 2 ～ 3 ～!!

冬の間は外に出れないので、室内ではこんな事をしていました。
年中行事の節分やひな祭りでは、豆や甘酒、雛あられなど食べてばっかり♪ 体重が気になるのでテレビの体操を見て一生懸命に体を動かしました。
いつもエプロンたたみ等を手伝ってくれてありがとうございます。



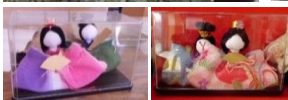
ケアハウス 碧い風

雛人形作り



材料は同じですが顔の大きさや髪形が変わるとそれぞれ違った雰囲気の子人形が出来上がりました。完成につれて皆さん自然と笑顔がこぼれます。

完成した人形は雛壇に飾り、今年の雛壇はいつも以上に華やかになりました。



自分で作った雛人形と一緒に♪

くら寿司で外食



碧い風で大人気の回転寿司での外食。今回はくら寿司に行ってきました。ネタも大きく食べ応え充分！美味しくていつもより食べ過ぎた～という方が多かったです。積みあがったお皿に皆さん「今日は良く食べたな～」とびっくりしていました。

食べ終わってからのお茶が染みわたります

つくし荘デイサービスセンター

葉っぱの上までひとっ飛び

「飛べ!」「うまく葉っぱの上に飛ばせて乗せれるかな」と、思いを込めて指先でちょん。予測不能なカエルの飛び方にみなさん四苦八苦。



雪うさぎと椿の置き飾り

見本を見ながら黙々と作業していくみなさん。「ちぎるのむずかしい」と、うさぎの形にするのに葛藤してました。手間かけただけあって個性あふれる作品ができました。



ゲートボー

その名の通り、ゲートボールとボーリングをミックスしたゲーム。「全部倒すのはなかなか難しそう」と、言いつつも、やってみるとストライク、スペア続出。さすがですね。



デイサービスセンターみなみ

牛乳パック小物作り

未来の介護員を交えて、牛乳パックで小物作りを行いました。小さな先生たちの言葉に従い、利用者も熱心に作業。素直な先生と、楽しみながら作業する事が出来ました。



雛人形作り

桃の節句雛人形、指先がうまく使えず四苦八苦。それでもがんばっていると、雛人形の化身が現れ、士気が上昇。何とか上手に作る事ができました。





青森の春！味覚を楽しみましょう

山菜の季節がやってきました。特徴はやはりほろ苦さでしょうか。
アクが強く、アク抜きをしないと食べれないものもありますね。
苦味の正体は、植物性アルカロイドによるものです。
デトックス作用があり、冬の間に貯めこんだ余分な脂肪や老廃物を出してくれます。
今回はおすすめの食べ方、栄養、効能を紹介します。

～山うど～

一般的に酢みそ和えやゴマ味噌和え、酢の物など、香りと歯触りを楽しむ山菜です。



～タラの芽～

天ぷらにして食べましょう。
たんぱく質やミネラル、ビタミンE、食物繊維などが豊富です。
苦味成分のエラノサイドには、糖の吸収とインスリンの上昇を抑える効果があります。
アルコールの吸収抑制、整腸作用もあるので、ビールのお供にも最適です。
Bカロチンも含むので、風邪や花粉症予防にも効果が期待できます。



～ふきのとう～

天然のふきのとうは、栽培品と比べると、ビタミンCの含有量が約15倍とも言われます。
肌の若返り効果に期待大です。
また、カリウム、リン、鉄、食物繊維などの成分が豊富で、痰を切る効果もあるとされています。



上記以外にも、ミズやわらびなどの山菜はたくさんあります。
どれも栄養がたくさんあり体に良いものばかりです。
美味しくて栄養のある山菜を食べて、青森の短い春を楽しく過ごしましょう。

編集後記

ホームページで「つくしんぼう」を掲載を開始して1年になりました。
いつもご覧いただき誠にありがとうございます。
来月から新しい年号「令和」になり、広報誌も次号より新しいメンバーに代わります。
今後とも広報誌「つくしんぼう」をよろしくお願いいたします。

広報委員長 市川 秀之