



# つくしぼろ

mail [tukusi07@r20.7-dj.com](mailto:tukusi07@r20.7-dj.com)

第70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

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・つくし荘サービスセンター・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)・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)



## 中村保育所 みなみ保育園 運動会



### 令和！いっしま～す！





# 保育参観日



保育参観日では、今年も絞り染めTシャツの模様づくりとヤクルトシェイによるおなか元気教室に親子で参加！協力しながら、素敵なデザインに仕上げたい、朝食の大切さと朝ウンチの良さを学べた一日でした。



## 世界で1つだけの 抹茶茶碗完成！



小屋敷町に工房をお持ちの安田修平さんを講師に迎え、4月から初めたお茶会用の抹茶茶碗を年長児親子で工夫しながら1時間かけて作り上げました。どんな風に焼きあがるかとても楽しみです。3月には、感謝の気持ちを込めてお母さんたちにお茶をたてておもてなしする予定です！



あっぶるワイドの  
取材もうけたよ～

# みなみ保育園



## 入園・進級式



みなみ保育園に、5人のかわいい子供たちが入園してくれました。

これから、みなみ保育園ですくすく大きくなっていこうね！

進級したお友達も、ちよっぴりお兄さん、お姉さんになりました。全園児、**28名**でとっても楽しい式になりました！



男の子の節句 子どもの日お祝い会。  
一人ひとり自分だけのこいのぼりを作りました！色とどりの可愛いこいのぼりやカッコいいこいのぼりばかりでした。走り回ったりとお外で、こいのぼりたちを泳がせました！



## 大高山遠足



楽しみだった  
大高山遠足！  
行く前のバスの中  
でも歌を歌ったり  
大盛り上がり♪大  
きな葉っぱをとり、  
トロごっこ遊びも  
しました！



## ケアハウス 碧い風



## つがる市 春まつり ～観桜会～



4月21日、つがる市春まつりに行ってきました。青空の下、桜に囲まれて食べる弁当は格別！どんどん箸がすすみます。

普段話したことがなかった人同士も話がはずみ、また来たいね～と笑顔がたくさんの日でした。



## お買い物イベント～沖舘薬局～



衣類が中心の今回の訪問販売。館内があっという間にお店になりました。

館内での買い物だったので、皆さんじっくり商品を見ることが出来ました。優しく丁寧に接客して下さった沖舘薬局の皆さんに感謝です。

似合う  
でしょ♪



## グループホーム百代ハウス

### 芋植え

保育園の子供たちと一緒に芋を植えました。いざ植えると子供たちは真剣に見ていました、その後こうやって植えるんだ、と教えてふれあっていました。



わい、めごじゃ



### ミズの皮むき

ミズの皮むきを手伝いました、慣れた手つきで一つずつ丁寧に細かくちぎっていました。作業中の顔は職人そのものでした。



これば取ってけ。



### 特養つくし荘



### 菜の花ドライブ



県内でも有名な、春の風物詩として知られる山田野の菜の花畑へ行ってきました。車から降りると一面すばらしい黄色の絨毯でした。天気も良く、ちょうど見頃で色鮮やかな菜の花と岩木山をバックに写真を撮ってきました。

### 夏の血圧上昇、その原因とは？

#### ・温度差

冬に血圧が高くなるのは暖かいところから急に寒いところへ行き、血管が収縮した時。  
例えば、暖房の効いた部屋から、寒いお風呂場に入った時などです。

実は同様のことが夏場にも起こっています。

外は猛烈な暑さ、そこから急に冷房の効いた部屋に入ると冬と同じような状況になります。

夏でも冬でもこの温度差が心筋梗塞の原因になることがあります。

また、暑い外と涼しい室内を行き来していると、自律神経のバランスの乱れにも繋がり、夏バテしやすくなります。

#### ・発汗

たくさん汗をかくことで、体水分が不足し、血流の流れが悪くなったり、血圧が上がったり、血管がつまりやすくなったりします。

### 5つの対策

#### 1 温度差を減らす

室温を下げ過ぎないようにしましょう。設定温度は26～28℃。外気との差は5℃以内になるようにします。

#### 2 水分補給

汗をかく前に水分補給しておくことが大事です。

#### 3 運動

ウエイトトレーニングのような運動は血圧が急上昇しやすいので、ウォーキングや軽い水泳などの有酸素運動を一日30分程度、週3回くらいすると血圧のコントロールに効果的です。

#### 4 食事

夏は発汗により塩分やカリウムなどのミネラルが失われる為、熱中症対策として、水ではなくイオンウォーターを飲んだり、塩分を摂らなくてはと患ってる方も多くいらっしゃいます。

日本人の食塩摂取量は平均一日10g以上と多く、一日1.5gの必要量を大きく超えています。そのため、夏でも塩分摂取は控えることが望ましく、高血圧の人は一日6g未満を心がけましょう。

#### 5 毎日の血圧測定

家庭用血圧計が普及し、自宅で日常的に血圧を測定できるようになりました。病院で計るよりも測定前の安静時間が長く、測定頻度も多いので、その人本来の血圧値を表すと言われていています。

### 高血圧改善メニュー

#### バナナのモーニングドリンク

エネルギー 121 kcal  
たんぱく質 6.6g 塩分0.3g

材料(一人分)

バナナ1本(60g)

低脂肪乳 120ml

ヨーグルト(プレーン) 30g

シナモン(粉末) 適量

をミキサーに入れて作るだけ♪仕上げにシナモンをふって完成！



バナナの糖質は即効性と持続性があり、朝の栄養補給に良い食材です。また、血圧を調整するカリウムのとマグネシウムが多く、高血圧を防いでくれます。バナナを飲み物にすると余分なナトリウムが排出されて血圧が正常に保たれます。お好みでシナモンを加えると毛細血管を強化してくれます。



## デイサービスセンターみなみ

### 日帰り旅行

今年の日帰り旅行は晴天に恵まれ、清々しい気持ちとともに深浦探訪を行いました。椿山を見学し、お土産をたくさん買い込み、いざ、お楽しみの食事タイム。新鮮なお刺身やラーメンなど、久しぶりの外食を満喫できました。



### 花より団子

春も肌寒い中、毎年恒例のお花見会。きれいな花は後回し。まずは腹ごしらえ。その後で、久しぶりの夫婦記念撮影、はたまた、同僚との歓談と、楽しい一日を過ごすことができました。



## つくし荘デイサービスセンター

「せ～の！」と、二人の呼吸を合わせて、ぬいぐるみを飛ばします。強すぎず弱すぎず微妙なコントロールでかごにいれていきました。



やすらぎフィットネス開設に伴い早速利用しました。みなさんの健康促進にお役立てください。



今年は笹の木ではなく、天井に飾り付けしました。



# やすらぎフィットネス 開設!!



健康増進と地域貢献を目的に7月より「やすらぎフィットネス」が開設されました。

レッグプレス、チェストプレス、バイクやランニングマシンをはじめ卓球台も準備しています!

ディサービス利用者はもちろん、入居者、スタッフ、地域住民と幅広くご利用していただく予定です。

無料開放していますのでご自由に見学下さい。(使用も可)

心穏やかにBGMを耳にして健康増進の一助にしてもらえたら嬉しいです。



バランスボールもあるよ!!



## 慰問



鱒ヶ沢無形文化財保存会様

## 寄付



舞戸町在中の小島さんから、おむつを寄付して頂きました。(写真左側が小島さん)

## あとがき

令和最初の「つくしんぼう」いかがだったでしょうか。皆様からのご協力をいただき、第70号も無事に発行することができました。ご協力、ご支援いただいた皆様には感謝いたします。今後とも広報委員会をよろしく申し上げます。

広報委員長 長見 和哉