



つくしぼろ

mail tukusi07@r20.7-dj.com

第71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)



中村保育所



水陸両用バス ニシメヤ・ダムレイクツアー

7/25(木)西目屋村の水陸両用バスツアーに出かけてきました。ワクワク、ドキドキの子ども達は、自然の風を浴びながらキャーキャーと声を上げてトンネルの中をぐったり、きれいな景色を眺めうっとりしたり…。存分に満喫してきた中保キッズです。手作りお弁当も美味しかったなあ。お母さんありがとう♡



今年で最後
さみしい
なあ…

中保まつり

7/27(土)中保園庭で中保まつりが行われました。甚平や浴衣でオシャレし、みこしでスタート!!和太鼓やようこそ日本への踊りを親子でニコニコ踊り、お買物券を使って、金魚すくいや花火釣りの他、美味しい食べ物をおなか一杯食べ、欲しいものをおねだりし(^ω ^)…時間いっぱい楽しんでいましたね。最後の花火もきれいだったよ。

どれにする?
これ?ママは?
これにしようか
なあ…



楽しいねえ～

ヨガ教室

ただいま
瞑想中…

今年度の新しい取り組みとして中保はキッズヨガにチャレンジ!!講師の前田先生にナマステ～の挨拶から呼吸法、木のポーズやライオンのポーズなど様々教えて頂き、集中力を身に付けています。みんな楽しんで取り組んでいますよ。



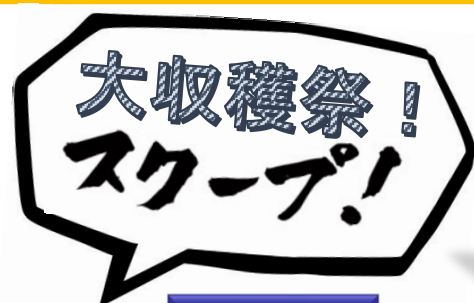
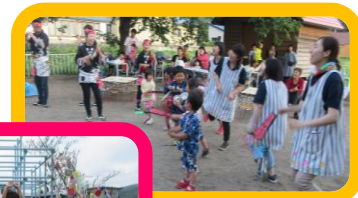
みなみ保育園



七夕夏祭り



1人ひとりが個性溢れた作、笹飾りは軒下にずら〜り！！
 どれもこれも鮮やかな作品でした☆
 一番盛り上がったのは、スペシャルゲスト「担ぎの会」！！
 綺麗な笛の音色、太鼓のリズムで保育園中を楽しい雰囲気にして楽しかったな♪



10月10日撮影



みなみナイスショット!

みなみ農園大豊作!!

過去最高に大豊作に恵まれ、野菜の量と大きさに子ども達もびっくり!
 収穫したさつまいもやかぼちゃは給食さんが
 美味しいおかずや、おやつにしてくれたよ☆
 焼き芋会も楽しみ いっぱい食べるぞ〜!!

青森県 東北大会 黒石会場

9月28日(土)

今年で出場3回目 今回は開会式の
 挨拶も任されました。子ども達の緊張
 感表情からも伺えるくらいでしたが、
 本番での力は、素晴らしいもので、6人
 の少人数も感じさせない、堂々とした演
 技に大勢の観客からの暖かい拍手をも
 らい最後は笑顔満開になっていました。

『不安 緊張 が
 笑顔 自信に』

そして大きな成長に

☆曲名☆

1. RISING
2. サークルオブライフ



音体フェスティバル 黒石スポカルイン



ケアハウス 碧い風



バーベキュー

焼き肉で暑さを吹き飛ばせ！
炭で焼いた魚介類、肉の美味しいこと！！
どんどん箸がすすみます。



流しソーメン

毎年恒例の流しソーメン。ソーメンに
紛れて時々流れる赤いものは碧い風
で収穫したミニトマト♪
時折吹く風が心地よかったですね。



棒パン

じっくり焼いて・・・ふっくら
ほくほくの棒パンの出来上
がり♪
つつい、あどはだりし
てしまう美味しさ。



グループホーム 百代ハウス

夏本番



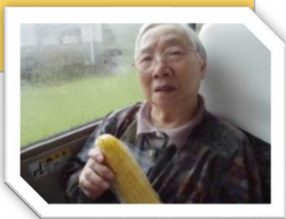
胡蝶蘭！



夏がやってきました。今年は本当に暑かったですね。この暑さを乗り越える為に流しそうめん行いました。当日はすずしい風が吹き夏の暑さを癒してくれました。

嶽ドライブ

デイサービスと合同で行きました、雨でしたが、おいしいトウモロコシに翻弄されていました。



芋ほい

保育園と合同で芋ほりをしました。育った芋を丁寧に掘方を教えたり、芋を数えていました。



特 養 つ く し 荘

月マエダでショッピング♪

今日は待ちに待ったお買い物の日♪
「これ美味しそう」「あっ、それもいいな～」
それぞれ自分で買いたい物を選び購入し、
楽しい買い物が終わった後は...至福の一時



デイサービスセンターみなみ

紙コップタワー



紙コップと紙のバランスが むずかしい 崩れないよう「そっと、そっと」



栗拾い



待ちに待った栗拾い杖の存在をも忘れ無我夢中「栗のイガが刺されば痛いよ転ばぬよう
を付けて・・・」日々の歩行訓練・成果あり！

つくし荘デイサービスセンター

至福のひと時

生まれて間もない七匹の子犬たちが遊びに来ました。



十三湖 嶽 ドライブ

秋の恵みを満喫してきました。

栄 養 部

ビタミンB群

疲労回復
かぜ予防

ビタミンD

骨粗しょう症予防

コラーゲン

美肌効果

鉄

貧血予防

DHA

(ドコサヘキサエン酸)
脳の働きをよくする

EPA

(エイコサペンタエン酸)
血液サラサラ効果

アスタキサンチン 老化予防&免疫力アップ

鮭の身は赤い色をしています、実は白身魚なんです！赤色の素はエサとして食べるオキアミの赤い色素アスタキサンチンによるもの！脂の乗りが最高の秋鮭、逃さず味わいましょう。



慰 問



つがる美照会 様



楽団ふとり 様

寄 付

- ・ 須藤理容店
- ・ 成田理容所
- ・ 理容かまた

(敬称略)

ありがとう
ございました

あ と が き

第71回「つくしんぼう」も無事に発行することができました。ご協力を頂いた皆様ありがとうございました。

先日の台風で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。そして1日も早い復旧と被災された方々が日常生活に戻るよう、お祈りいたしております。

広報委員長 長見 和哉