



つくしぼろ

mail tukusi07@r20.7-dj.com

第75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)・つくしの森(0173-72-2704)

みなみ保育園



大

中村保育所



七

運



動

夕



運

会



動



会

ケアハウス 碧い風

夏を満喫！

流しソーメンにバーベキュー！ やっぱりで食べるごはんは美味しいですね。



七夕

飾り作りに飾り付け、短冊に願いを書いて吊しました。皆さんの願いがかないますように。



グループホーム百代ハウス

毎日の体操、訓練の様子

百代ハウスでは毎日、歌に合わせた体操や個々人に合った機能訓練をしています。手足の拘縮予防体操や歩行訓練など、毎日続けていると少しずつですが改善の兆しが見えるかも？



十五夜です

10月1日は十五夜でした。百代ハウスではススキと果物などを飾りました。配置を自分たちで考えたりしたので愛着は人一倍あったようでみんな喜んでいました。昼食は十五夜の特別メニューでこれもおいしいおいしいと食べられていました。

つくし荘デイサービスセンター

嶽きみドライブ



ドライブ中は天候にも恵まれ、みなさんとても楽しま
れていました。



弘前大学実習生



孫の様なかわいい
実習生とレクを楽し
みました。



デイサービスセンターみなみ

金魚ねぶた製作



毎年、あちこちで見かける金
魚ねぶたに弾む心。今年は自
粛・自粛で沈んだ心。「やって
まれ・やってまれ」(じゃわめぎ)
を心の張りに変えるべく、一心
不乱。コロナ退散！



風合瀬ドライブ

久々のドライブで気分は晴れやか。
良い笑顔。楽しい嬉しいソフトク
リームも美味しい。密ですが、横並
びなので勘弁。



つくしの森

ドキドキ・ワクワクお泊り保育



9月19日～9月20日の2日間年長児9名がお泊り保育に参加しました。午前中は弥生憩いの広場に行き、動物たちと触れ合い沢山の癒しをもらい夕食はカレーライスをモリモリ食べ、夜にはみんな大好き花火を楽しみました。先生たちの「みんな寝られるかな」という心配をよそに、みんなぐっすりでしたよ。

体と心がぽっかぽかヨガ教室

つくしの森にきて1回目のヨガ教室が10月6日に行われ、子ども達17名が参加しました。初めてのヨガとなる3歳児は先生のヨガポーズに興味津々で釘付けでした。4・5歳児は前回教わったポーズを覚えていて、難しいポーズにも積極的に挑戦していましたよ。また、年長児はハンモックヨガに初挑戦！ハンモックの上に乗って瞑想をしてみました。



つくしの森だいすき♡

新園舎に来てはや1ヶ月。つくしの森での生活にもすっかり慣れ毎日楽しく過ごしています。ボルダリングやアスレチックは子ども達に大人気の遊びです。アスレチックは、高さがあるため最初の一步を踏み出すことに時間がかかりますが、友達の手を借りて仲良く挑戦していますよ。未満児は、保育者が側で支えながらハンモックに挑戦。ゆらゆら揺れる感覚を楽しみ、ニコニコ笑顔がたくさん見られました。天気の良い日には進んで戸外に出て、固定遊具で遊ぶ事に夢中！つくしの森に来てのびのびと遊び、毎日元気いっぱいな子ども達です！



みなみ保育園

エイッ！ヤアー！打つべし、打つべし！



今年度から、空手教室が始まり、子ども達はちょっと緊張しながらも、「エイッ！ヤアー！」と大きな声がホールに響いていました。これからいろんな技を覚えるぞ！



海は広いな、大きいなあ～！

はまなす公園に大きなワニがいると話題になった7月。砂の大きなワニが砂浜に出現！！子ども達は、おっかなビックリしながら、サワサワ。海にも入って、満喫した子ども達でしたよ！



見たことない生き物いっぱい

遠足で弥生いこいの広場に行ってきました！

見たこともない動物達に子ども達も大興奮。「あれなに、あれ！」が飛び交っていましたよ♪動物園を楽しんだ後は、おいしいお母さん達の手作りお弁当を堪能しました。



特 養 つ く し 荘

避難訓練と炊き出し

コロナ禍の中ですが、近年、自然災害も多くなってきているので、避難訓練と炊き出しを行ないました。
様々な事を想定し、利用者を避難させ、カレーライスを提供しました。
訓練とはいえ、外で食べるカレーライスは「おいしい」と、好評でした。



栄 養 部

～ 11月24日は『和食の日』 ～

11月24日は和食の日だをご存じでしょうか？

和食の基本となるのが「**出汁**」ですね!! 熟成された食品で出汁をとる文化は諸外国では見られず、日本固有の文化と言えます!!

しかし!!.....出汁を取るのはハードルが高そうと思いませんか？

顆粒出汁を使っているご家庭があれば、自分で引く出汁生活を始められてはいかがでしょうか♪

↓↓↓ 水に入れるだけ、簡単水出汁レシピ ↓↓↓

◎水出汁レシピ◎

☆材料☆

- ・水 1600ml
- ・鰹節 15g
- ・煮干し 5g
- ・昆布 10g

☆作り方☆

- ・鰹節、煮干しは出汁パックに入れる。
- ・水の中に、鰹節、煮干し、昆布を入れ、冷蔵庫で一日置いたら取り出して完成!!

※2～3日で使い切るように!!

☆出汁に関する豆知識☆

- 昆布のグルタミン酸
 - 肉魚のイノシン酸
 - シイタケのグアニル酸
- 三つを合わせると、旨味が**7倍**に!!!



環境整備



ご利用者様の居心地の良い環境を提供するために、毎月一回、清掃や修理等できることは自分たちの手でしています。



研修

講師に、つがる総合病院感染管理認定看護師の伝法谷ゆか子氏をお招きし、感染症について勉強会を開催しました。感染症の症状や対策、新型コロナウイルスに関することについてなど、色々と参考になることがあり、勉強になりました。

ありがとう「さくら」



9/30(水)の朝、不慮の事故に遭い天国に旅立ちました。みんなに可愛がれ愛された、「さくら」。8月で3歳になったばかりでした。今までたくさんの思い出ありがとう。



寄付・寄贈 (7月1日～9月30日) ありがとうございます。

農協女性部、すずらん薬局、8mountain、町田福祉用具、兼平ファーム、おだぎり家具、サインアートYAGISAWA、沖館薬局、須藤理容店、弘前糖業
(敬称略・順不同)



あ と が き

朝晩すっかり冷え込んできました。みなさん体調はいかがでしょう？まだまだコロナ収束の目途はたっておりませんが、感染症には気を付けて、お体を大切にお過ごしください。

広報委員長 益城 潤