

令和2年10月～12月

令和3年1月25日



つくしんぼ

mail tukusi07@r20.7-dj.com

第76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)



お遊戯会



つくしの森

★体がポカポカ気持ちいい★

子ども達の月に1回の楽しみと言えばサッカー教室！サッカーのルールを体を動かしながら楽しく覚えると同時に、生活の基本である挨拶やお話を最後まで聞くことなどが自然に身についていきます。天気悪く、戸外に出られなくてもサッカー教室でリフレッシュし、子ども達は汗びっしょりかきながら元気に取り組んでいますよ。



★サンタさん来るかな？！★



1年に1回のお楽しみ行事であるクリスマス会を12月23日に行いました。みんな大好きフルーツヨーグルトで乾杯し、お買い物ごっこでは、にじ組さんがお店屋さんに変身し、元気よくいらっしょいませ～をし、たくさんのお客さんをお呼び込んでいました。保育者と確認したお金の出し方もバッチリで上手にお買い物することが出来ました。サンタさんからのお手紙も届き、「おやつまでには行くからね！」というメッセージが！子ども達は、ワクワクしながら待っているとサンタさんがついに登場！みんなでサンタさんに「ありがとう」をしました。



★ここはアメリカ？！★

毎年、みんなで盛り上がるハロウィンパーティーですが今年はコロナ感染防止のため、保育者と子ども達のみの開催になりました。みんな素敵な仮装をし、ハロウインの雰囲気を感じることができました。輪投げ、魚釣り、絵あわせ、ぬりえ、くじ、あっちむいてホイなどのたくさんのゲームを順番に行い、お菓子を新聞紙バックいっぱいにもらい、大満足の子供達でした。



みなみ保育園

座禅体験、動かないように頑張ったよ！

毎年、行っている座禅。いつもテンションが高い子ども達も、今日だけは、みんな目を閉じて、心静かに。地獄絵図も見てきましたよ！



サツマ芋、とっても甘くて、おいしい～♪



みんなで力を合わせて、みなみ保農園で掘ったサツマ芋を、焼き芋にして食べました！中はトロッ、ホクホクでおいしいと大喜びでした♪



「えいっ！」「やあっ！」みんなカッコいい！

清空館の加藤先生が来園して、子ども達に空手を指導してくれました。挨拶の仕方から、正拳突きや蹴りまで、子ども達も真剣に取り組んで、お遊戯会で演武を披露しましたよ！



つくし荘デイサービスセンター

こへい作り

今年も、みんなで一生懸命、こへい作りをしました。来年もまた良い年であるようにと願いを込めての制作です。



クリスマス 弁当♥



うまい！

栄養部で美味しいお弁当を作ってくれ、みなさん美味しくいただきました。



デイサービスセンターみなみ

疫病退散

疫病が入ってこないように施設利用者全員が願いを込めて壁画制作。どうお、上手でしょう。



ケーキ作り

いくつになっても甘いものは好き。来年も再来年も美味しく頂いてください。



グループホーム百代ハウス



クリスマス会 クリスマス会ではケーキを作って食べました。
きよしこの夜をみんなで歌ってクリスマス気分を
盛り上げました。



**正月おせち、
おめでたい！**

1月1日のお昼にはお弁
当を食べました。とても
美味しくみんなパクパク
と食べていました。

ケアハウス 碧い風

クリスマス会

ゲームに踊りに食事に、とても楽しく過ごしました。



バランスゲーム



ドキドキ



ハラハラ



特 養 つ く し 荘

クリスマスツリー飾り付け

クリスマスに向けて、介護部の利用者さんでクリスマスツリーに飾り付けをしました。
参加された利用者さんは、楽しみながらも、真剣に飾り付けをされていました。



栄 養 部

❄️❄️ 体温を上げる食材で免疫力アップ ❄️❄️

『体温が1℃下がると免疫力は約30%低下する。』

『体温が約1℃上がると免疫力は一時的に5～6倍にアップする。』って知ってますか？
2月は暦の上では春を迎えていますが、1年で最も寒さの厳しい時期です。

手洗いうがい、十分に睡眠をとるのはもちろんですが、**バランスの良い食事**で美味しく
元気に過ごせると良いですね！！

◎作り方◎

- 1、～下準備～ 海老は殻と背ワタを取って水洗いし、2等分に
する。ニラは水洗いして根本を切り落とし、長さ3cmに切る。
たまごは溶いておく。
- 2、フライパンにサラダ油を熱し、たまごを一気に流し入れ、大きく
円を描くように混ぜ、半熟状態でいったん取り出しておく。
- 3、1のフライパンにサラダ油を中火で熱し、海老を炒め、海老が
赤くなったらニラを加えてサッと炒め合わせる。
- 4、Aの調味料を加え、全体にからまったらたまごを戻し入れサッ
と合わせたら器に盛りつける。

🍷 体温を上げるオススメレシピ

◎海老ニラ炒め◎

・海老	8～10尾
・ニラ	1束
・たまご	2ケ
A 酒	大1
A みりん	大1
A 醤油	小2

利用者 募集中! 介護スタッフ



2021年2月1日オープン予定

あ と が き

新年明けましておめでとうございます。皆様、年末年始はいかがお過ごしでしたか？雪かきに追われる毎日、という方も多かったのではないのでしょうか。冬は始まったばかりです。お体を大切にお過ごしください。