



# 筑場の友

広報誌 2018年7月号



屋内で過ごすことが多いご利用者様にアウトドア体験を楽しんでいただくために、バーベキュー大会が開催されました。つくばアカデミーの中庭にテーブルとイスを準備。漂う香ばしい香りに誘われて、皆様も中庭に集合。牛肉・豚肉・鶏肉・ウインナー・ホタテ・エビ・野菜・焼きそば。こんなに食べられるかしらという言葉がうそのように、あつという間に完食。「おかわりください」の声もあちこちから。ワイワイ楽しく笑顔あふれる、大満足のランチタイムとなりました。



## 地域の果てまで イチゴ先! バラ見学に行きましょう! 井頭公園

真岡市にある井頭公園バラ園に向けバスは出発。お天気にも恵まれ、絶好の外出日和。公園が近づき車窓から色とりどりのバラが見えると「ワアー」という歓声が。公園では290種約2100株の色も形も様々な華やかなバラを楽しむことができました。バラの甘い香りに包まれて癒しのひとときとなったようです。

Q 何色のバラが植えられている?

赤・ピンク・白・黄色 A



上手にできました



## メガネスタンド DIY教室

男性ご利用者様が活躍のDIY教室。端材を定規で測り印をつけてカット。だれが鋸でカットするかと職員が悩んでいると、「そんなの簡単だよ」と昔取った杵柄で全員分カットしてくださったご利用者様が。やすりをかけ、ボンドで組立て完成。メガネをのせると、顔を描きたくなる可愛さ。次回も楽しみです。

夏の定番の食べ物と言え、おそらく一番に名前が上がるのがかき氷だと思えます。ところで、かき氷の「かき」にはどんな意味があるかご存知ですか? かき氷の歴史はかなり古く、平安時代からすでにあったようです。平安時代には冷蔵庫もなく氷を作る技術もありませんでした。冬場に出来た氷は、「氷室(ひむろ)」という場所で保管され、その時欠けた氷を使っておき氷を作りました。そのことから「欠けた氷」欠氷(かきごおり)と呼ばれました。その後、「欠氷」では欠陥商品のように聞こえてしまい語感が良くない、ということになり「欠」の部分をひらがなにし「かき氷」となりました。

かき氷の「かき」って?





# 便秘予防 軽減運動

便秘の薬を飲んでいる…  
毎日出ない…  
スッキリ出すのに時間がかかる…

食事の量が減り、運動もあまりしなくなる高齢者の方に、便秘で悩む方がとても多いようです。特に女性の方は腸が長い為、悩んでいる方が多い傾向にあります。運動と、規則正しい食生活、こまめな水分補給などが効果的です。座ったまま出来る簡単な体操ですから早速、今日から始めましょう！

**注意** どの体操も、のんびりと、ゆったりとした呼吸を意識して行ないましょう。

## 雑学

普段の生活の中で意識しないとやらなくなる動作の1つに「身体を捻る」という動作があります。身体を捻ることは腸を捻じる事にもなりますから腸への刺激になります。同時に背中やお腹周りの筋肉を固くならないようにする効果もありますから、「是非毎日の日課に「身体を捻る」という事を取り組んでみましょう。」

動画も  
チェック!



お腹に力を入れないように



顔はひねった方向に向けます



背筋を伸ばして行ないます



### 3 かかとと上げ体操

両手を膝に当てて、背筋を伸ばしたまま前かがみになります。そのままかかとを上げてお腹に力を入れましょう。5数えたらゆっくりかかとを下ろして背中を元に戻します。10回行ないましょう。

### 2 身体ひねり体操

両足を肩幅に開いて座り、両手で右の手すりを持ち身体をひねります。背筋を伸ばして10秒数えます。反対側も行ないましょう。

### 1 上体ずらし体操

両足を肩幅に開いて座り、両手を左右に大きく開きます。そのまま右の壁を触るように右に体重を掛けていきます。この時、左のお尻が上がるくらい右へ手を伸ばしましょう。左側も同じように行ないましょう。

## スタッフ紹介

### 介護職員の加藤です！

4月に入社しました。ご利用者様が毎日笑顔で楽しく過ごして下さるよう心掛けてサポートさせていただきます。宜しくお願いします。



出身地…群馬県  
趣味…カラオケ  
家庭菜園  
血液型…O型

## 7 July 月の予定

- 7/4(水) イッテ突!謎解きツアー「メガセンタートライアル」
- 7/7(土) 七夕祭り 物語読み聞かせ
- 7/13(金) ベーカリースタジオ「動物パン」
- 7/19(木) 流しそうめん 変わり汁選手権
- 7/20(金) 日本列島まるかじり「山口県」
- 7/23(月) 誕生日会「7月生まれの方」
- 7/24(火) アド街ック!探検ツアー「ブルーベリー狩り」
- 7/31(火) 書道教室「夏の風物詩といえは」

## 今月のコラム 景気は回復したのか

国会野党が安倍政権を変えようなどと言うが、ではアベノミクス期と民主党政権期の雇用動向は、失業率の変化で見ると2009年9月から12年11月までの民主党政権期は失業率は4.1%だった。2012年12月～現在までの安倍内閣期は、4.3%から2.5%まで改善している。安倍内閣期には労働市場の好転で「就職活動復活組」が増え、それが引退する人口の数を上回り、労働参加率が上昇しながら同時に失業率が低下するという状況を起こしている。女性や元気な高齢者の就業も増えている。単純に就業者数の増減を比べただけでも、民主党政権期には21万人の減少、安倍政権期には124万人の増加だ。もうこうなると安倍政権の方に勝負あったとしか言えない。それはテレビCMに求人サイトのCMがしつこい程多い事でも見てとれる。

顧問 宮崎 勇



つくばアカデミー  
デイサービスセンター

〒308-0827 茨城県筑西市市野辺 176-4  
TEL.0296-25-2948 FAX.0296-21-1416  
●HP http://t-k-b.jp ●info-day@t-k-b.jp

