



令和 7.8 月 422 号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)994-8636

FAX(089)994-8637

土いじりが楽しいと思うようになってから・・・



看護師 関谷 五月

買ったたり植えたりしても枯らすことが多かった花や観葉植物が上手に育ちはじめた頃、義母に「最近土いじりが楽しくて」と話すと「それだけ歳をとったということよ。」との返答があったことを思い出します。

田舎で生まれ育った私は土とふれあうことが多く土いじりはしたくないと思っていた若かりし頃がありましたが、子供たちも成長し時間にも少し余裕ができたんですかね、気がつく土に触れる時間を取るようになっていました。なぜか土にふれたあとは癒されるのです。

そこで土に触れるとどういう効果があるのか調べてみると、自律神経を整える効果があり、心身のリラックス効果、免疫力の向上、運動不足解消など様々な健康効果が期待でき、特にストレス軽減や気分を高める効果があるとか・・・リラックス効果としては副交感神経が優位になり心身がリラックスするのだそうです。

今はあまりにも暑すぎて、戸外で土いじりを堪能する時間をとるのもむずかしいですが、涼しく良い季節になったら利用者さんと共に土にふれる時間を少しでもとることができたらいいなと思っています。今日この頃なのです。



8月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

・8月は土曜の開園はありません。

8月の行事予定

- ・6日(水)・・・ティータイム
- ・12日(火)・・・お楽しみ会
- ・22日(金)・・・誕生会
- ・28日(木)・・・避難訓練
- ・29日(金)・・・月末大掃除



七夕



七月七日は七夕です。織姫と彦星が年に一度だけ会えるというロマンティックな日としても知られています。

つくし園でも季節を感じる行事として、みなさんに短冊に願い事を書いていただきました。作業の合間にほっと一息つける時間となりました…。

今年の夏もみなさんの願いが天に届きますように。



文責：藤岡奈保子・松井紗智子

園外活動

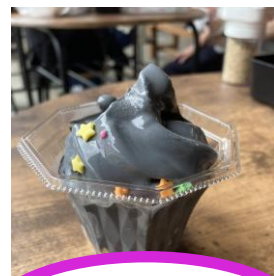
4班は7月7日に久万高原町道の駅「天空の郷さんさん」までドライブに行きました。天空の郷さんさんに到着すると、少し早めの昼食を摂りました。今回はバイキング形式で利用者の方がそれぞれが見て回り食べたい物を取っていきました。やはり唐揚げと天ぷらが人気で全員が手に取られていました。口にするまで美味しくておかわりももちろんされて満足な様子でした。食事を済ませた後は、久万高原町を後にしてフジ砥部店に移動し買い物をしました。皆さんそれぞれ欲しい物を購入でき嬉しそうなお様子でした。帰り道、熱中症予防のためコンビニに立ち寄り飲み物を購入し、ひと休憩しました。久万高原町は松山に比べると涼しいと思いながら出発したのですが、天候に恵まれ過ぎたことで、久万高原町も暑かったのですが、美味しい食事と買い物ができ、皆さん満足な様子でした。



5班は7月14日、フジグラン重信店・どんと・ハタダできたてお菓子館へ行ってきました。フジグラン重信店に到着後、駄菓子屋さんにてお買い物をしました。少し懐かしいものから、最近のお菓子まで幅広くあり皆さん迷われつつもお好きなものをご購入されました。

お昼ご飯は、『どんと』にてチキン南蛮、とんかつ、エビフライなど揚げたてサクサクのいつもよりちょっとだけハイカロリーなご飯を食べました。

お昼ごはんを済ませ、いよいよ今回のメインイベント。ハタダできたてお菓子館にて栗タルト手巻き体験です。厚手の生地の上に、1人ずつ配られる栗入りのあんこを、しゃもじを使い薄く伸ばしていきます。これが実に難しいのですが、皆さん講師の方と一緒に綺麗に伸ばすことができました。そして一気にタルトを巻き上げ完成です。仕上がった後は、法被を着用し工場の前で記念撮影をしました。お天気には恵まれませんでしたがとても楽しい園外活動となりました。



ほしぞら
星空ソフト



文責： 藤岡奈保子・松井紗智子

6班は7月18日に久万高原町道の駅「天空の郷さんさん」に行きました。前日から雨が降り、当日も予報では雨でしたので天気を心配しながらの出発となりました。久万高原町に着くと、曇り空ではありましたが最近の暑さとは打って変わって気温は24℃。とても涼しく気持ち良かったです。

まずはレストランへ行きました。久万高原町でとれた農作物をたっぷり使った料理が並んでいました。お皿に少しずつのせていき、色とりどりのおかずでいっぱいになりました。どれもとてもおいしくて皆さん完食です。その後物産館へ移動しお菓子や新鮮な野菜を購入しました。店員さんおすすめの白いとうもろこしは甘くておいしかったです。パン工房にも行き、名物の円柱型の長いパン、『黄金の柱』を買った方もいます。最後にソフトクリームを食べて休憩時間とし、帰路につきました。