### 令和4年2月12日 土曜日発行 「つくしの会通信」略して・・・

R3-20 (通1,096通263)

発行:はぎの郷&ジョブスタジオ ノーム&ホームすぎな

編集:成・聡・大







【しっかり邪気を払い今年一年の無病息災とコロナ退散を願いました】

2月3日(木)

#### A棟は古式ゆかしい豆まき



さっそうと年男登場!



なぬっ! おに?



おにはそと~



おにはーそとー!

#### B棟はゲーム要素も盛り込んで



えいっっとな



年男!豆をまく。



倒れろーーー



ペットボトルーめ!

#### C棟は花より団子的?



あの一豆まきは?もぐもぐ



早くお入り福の神~♪

ニコニコ



退!



ノームはストーリー重視?



準備できたよ!!



まずはここをくぐってっと!



そして、飛び越えてっと!



鬼との一騎打ち。



これだ!!いまのうちに!!



GET したぞぉー



「あたり」でたな!



LAST 鬼決戦!

#### 【\* B棟ニュース 】

いつのころからか流行り始めた『恵方巻』。節分の日に、恵方に向かって言葉を発せずに海苔巻きを1本食べると、願いが叶うとかなんとか…。そこで『海苔巻名人ひとみちゃん』を講師に『恵方巻き作り』に挑戦!具材も手作り、一人2本を自分で巻いて食べることに。

結果、巨大にぎり飯になっちゃった人や、方角を間違えた人もいましたが、さてさて、今年私たちに幸運はめぐってくるでしょうか!?



そして、恒例のB棟誕生会。2月の誕生日の方のリクエストは?『キーボードでハッピーバースデーを弾くこと!』この日はお菓子作り(なんとハイカラ!ココアフレンチトースト!)もあり、出来上がった後はレッツパーティー!!



# しんじん こばなし 新人の小話

担当:だいすけ

今回お話ししたいことは「ミステリーと言う勿れ」という漫画(TV ドラマもスタート)についてです!その名の通りミステリー漫画で、主人公は大学生ながら洞察力や記憶力に長けていてすごい量の知識を持っています。それを使っ



て謎や人の悩みや事件を解決するといったストーリーです。

主人公が話す中で豆知識や雑学がとても面白いのがこの漫画の1つの魅力です!例えば、海外には認知症の方の村があり、居住者は認知症の方と職員で、認知症の方はその村を自由に歩き回れるという場所があるそうでどこに行っても誰かが連れて帰ってくれるというものになっているのだとか。「制限すること」に目が行きがちですが「自由に動けること」を尊重するのは素敵なことだと思います。

日本のいじめ問題では、いじめられた側がカウンセリングを受けたりしますが、海外ではいじめた側を「誰かをいじめてしまうほど心が病んでいる」と認識して、いじめた側にカウンセリングを受けさせるということもあります。そうすれば子供も大人に話しやすいですよね。

作中には他にも色々面白い話もありますので機会があればぜひ見てみてください。

## 「栄養部から\*ごきげんよう⑩」

ついに第3弾【年齢別による食事量】(**ごきげんよう**で取り上げて欲しい最後のテーマ)に参りたいと思います。お父様・お母様、ご自分に必要な食事量=摂取カロリー(自分にふさわしい食事量)をご存知でしょうか?まずは、その食事量(摂取カロリー) 出してみませんか~。[ステップ1] [ステップ2] ののところにご自分のサイズを入れてみて下さい。

「ステップ1」標準体重を出してみましょう~。

身長 (**m**) × 身長 (**m**) × 22 = 標準体重(kg) × 22 = 標準体重(kg) × 22 =

例えば、私は身長が164mなので、**身長をm(メートルに換えます**)

1.64 (m) × 1.64(m) × 22 = 59.1 (kg) 今戸田の標準体重

[ステップ2]

食事量(摂取カロリー)は、標準体重1kg に対し、25~30カロリーとされているので、 ←ここに [ステップ1] で出した標準体重を入れます。



戸田の場合・・・

59.1(kg) × 25 $\sim$ 30(カロリー) =  $1477 \sim 1770 カロリー$ 

と・・・なるわけですが、別に標準体重にしなくても今の体型で満足しているわよ! とおっしゃる方は、満足している体重を入れて出してみて下さいまし。それよりも、外 食に出かけたら1食で1000カロリーを超えちゃうしー。おフランス料理なんて1食で 1日の食事量(カロリー)

を食べちゃうことになるのね(怖! 🜍)。(まぁーおフランス料理にはご縁のない生活を送っておりますので…関係ないか(- -;))

ぜひ!このきかいにご自分の標準体重とふさわしい食事量を算出してみませんか。数

字がいっぱい並んでいて、数字が「9」なのか?「0」なのか?目がしょぼしょぼする前に今回はこの辺りでお終いにさせていただきます。次回は自分にふさわしい食事量について、ねちねちと突っ込んでまいりますので、ドキドキしながらお待ち下さいませ。

### \*\*\*\*\*それでは皆様、ごきげんよう\*\*\*\*

#### 【本館のカーポートが完成しました】

年末から着工した本館のカーポート工事ですが、業者の方が元日もガンバって下さったおかげで、2月8日、予定よりも随分前倒しで完成の日を迎えることが出来ました。これで雨や雪に煩わされることなく、車の乗り降りが出来ます。また手すりを使って、スロープを利用して、外出

しようとする仲間にとっては、傘を持つ 必要が無くなり、滑る危険も減少するの で、安全度が格段に向上します。みんな が歳をとっても安心できる設備かと思い ます。

これから、送迎にお越しの際は、どう ぞカーポートにお停め下さいませ。



