



藤阪だより つくしんぼ藤阪

令和2年 6月

発行責任者 坊 晃子

編集 山田 篤志

親しみやすく愛づいていメダカ

一昔前は日本各地の池や川でメダカの姿を見かけることができました。「メダカの学校は川のなか・・・」と童謡で歌われてきたようにメダカはごく身近な生き物として親しまれていたのです。しかし戦後、日本は高度経済成長をとげ、それにもない都市開発が急速に推し進められてきました。自然環境の破壊によってメダカの数も激減し、今日では一部の日本メダカは絶滅危惧種に指定されています。

現在、メダカを保護し繁殖させていこうという動きも進んできました。ペットショップのアクアリウムコーナーなどで色々なメダカを売っていることも増えてきました。愛好家や専門店の人々が野生のメダカを研究し交配を重ねることによって新しいメダカをつくり出してきています。「ヒメダカ（薄いオレンジ色）」「白メダカ（白い）」「楊貴妃（朱赤色）」「ミユキ（白く輝く）」等これらの品種改良メダカは体形や体色にそれぞれ特徴を持っています。観賞用のメダカとして人々の心を魅了しメダカ愛好家の数を着々と増やしていったのです。飼育、繁殖は簡単でお金もかからないのでこの夏庭先やベランダでメダカを飼ってみてはいかがでしょうか。気軽に楽しむことができます。

（杉田 康則）

運動

みなさん、運動をしつかりしてますか？食事をしつかり取ってますか？例えば、高齢者が入院することになる原因の多くは肺炎と骨折なのですが、この肺炎と骨折には運動と食事が大きく関係しているんです。運動と食事が高齢者の健康に関して重要視されています。運動と食事で筋肉を鍛え増やす必要があります。最近の研究では、高齢でも筋肉は鍛えると増えることが分かっています。NHKで紹介していた運動です。如何でしょうか？

1. 安定したテーブルや、キッチンシンクにつかまり、一歩離れたところに立つ。（運動中にバランスを崩しても倒れないようにするため）

2. しやがむどきにお尻を突き出して、上半身を前に倒す。（しつかりとお尻ともを鍛えられる）

3. しやがんだら、手で体重を支えながら立ち上がる。

※この動きを1日5回、週に3回行う。

といつても無理は禁物。毎日続ける事を目標に動いて健康な生活を送りましょう。

（和田 義仁）

医療保険および介護保険の更新

後期高齢者医療制度被保険者証および介護保険負担割合証は七月三十一日有効期限が切れます。新しい証書がご家族様のお手元に届きましたら事務所までご持参いただきますようお願い申し上げます。



—つくしんぼ娯楽室横—
「アジサイ」

つくしんぼ藤阪行事予定

- 6月12日 買い物ツアー
(代行のみ)
- 6月19日 喫茶「藤」
- 6月23日 絵画サークル



藤阪だより たんぽぽ藤阪

令和2年 6月

発行責任者 竹之内真一

編集 山田 篤志

春のお楽しみ

毎年楽しみにしていた“お花見”ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となりました。外出はできませんでしたが、何か春らしい楽しみをお届けしたいとテラスで懐かしい遊びのシャボン玉をしたり、おやつに春の和菓子“桜餅”や旬のフルーツ“いちご”をご用意しました。きれいな桜色と美味しさに喜んでいただくことができました。また、お天気の良い日にはホームの庭に咲いた花を見ながら日光浴をしています。やはり「外に出る」ということはとても気持ちが良い、皆様の表情も生き活きとされています。これから暑い夏が来るまでにお散歩などにも出かけたかと考えています。

(石川 静)



運動会

去る五月十五日、たんぽぽ藤阪では毎年恒例となっております「運動会」を開催致しました。入居者様による元気一杯の「選手宣誓」で始まった運動会。第一種目は「コップリレー」で職員の手想以上に皆様の機敏な動きにびっくり。第二種目の「ボール蹴り」では日頃の筋トレの成果でしょうか、用意した手作りゴールがボロボロに、そして第三種目は「借りもの競走」、カツラをかぶった職員に皆様大笑い、仲の良い入居者様同士と一緒にゴールされるお姿がとても印象的でした。そして、最後に一番の盛り上がりを見せた「玉入れ」では皆様イキイキされた表情で玉入れの「カゴ」めがけて一生懸命に玉を投げられていました。

(梅村 匠)



たんぽぽ農園

満開だったチューリップも花を落とし、春から夏へと季節の移り変わりを感ずる気候となりました。

五月には庭で採れたエンドウ豆を皆様に剥いていただき美味しい豆ごはんを食べました。これからは夏野菜を育てたり、秋の収穫を楽しみにサツマイモを植えていきます。新鮮な旬の味や秋の恒例行事の焼き芋が楽しめるよう頑張ります！

いろいろとご指導、ご協力頂いている地域の方々に感謝申し上げます。

農園委員会より



行事予定

コロナウィルスの影響で山田池公園 菖蒲園見学は中止となりました。現在、代わりとなる行事を考えています。