

今月は、ロッコちゃんのご案内する
食慾の秋の肥満予防!
詳しくはウラ面をご覧ください。

ロッコちゃん
健康と美容に
興味しんしんのママ



平成30年度新卒者「職場説明会」
中途採用者「お仕事説明会」
随時開催中

開催日はHPの
お仕事説明会情報を
ご覧ください。

名張育成会 検索

<https://www.n-ikuseien.jp>



みんな元気に「輝いて生きる」。それが私達の願いです。

vol.70 2017.9.1発行

発行:社会福祉法人 名張育成会 広報委員会 〒518-0615 名張市美旗中村2326 TEL 0595-65-0271 FAX 0595-65-2936
発行責任者:市川知恵子 編集責任者:宮田義則 編集長:佐伯典昭(株式会社ササエ) 編集デザイン主任:新井知子(株式会社ササエ) 題字:千秋育子

●名張育成会の活動のご案内

YOUプログMIRAI 検索

テーマは『つながり』。 お母さんが孤立しない子育てを目指して ～みはた虹の丘保育園・ マイ保育ステーション『なないろ』～

名張市の地域子育て支援拠点事業「マイ保育ステーション」。名張市で3つ目の事業所として5月から新たにスタートしたのが、みはた虹の丘保育園内に設置された「マイ保育ステーション『なないろ』」。『つながり』というテーマで毎回、真新しい園舎の機能を活用したり、工夫をこらしたプログラムなどが人気を呼び、登録者も100名を超えました。

⑤ テーマは『つながり』。「保護者同士の横のつながり、親から子への縦のつながり、郷土愛を育む地域とのつながり、子ども達で築く未来へのつながり、そして古くから受け継がれてきた生活の知恵など、色々なものをつないでいければという思いです。」と竹村園長。

担当の藤山先生は、「離乳食ひとつとっても全て「いのち」に直結する取り組みであること。お母さん達への支援は、子ども達の「いのち」につながっているのです。そんな真剣な思いで、一人ひとりに向き合いながら、心からホッとできる場づくりを目指しています。」と思いを述べてくれました。

そんな「なないろ」の、ある一日をご紹介します。今回のプログラムは「ベビーマッサージ」です。



赤ちゃんもお母さんともとても気持ち良さそう!

今日、初めて来ました。年子の姉がいて、家だとゆっくりとふれあう時間も中々もてないのですが、ここでは姉もその間先生が遊んでくれるので、とても良い時間を過ごせました。



ママもこころし!



気持ちよかったですか?

赤ちゃんとの絆がまた深まったようですね。さてプログラムが終わった後は、時間が許す限り気軽におしゃべり。子育ての悩みや離乳食について保育士の助言を受けたり、お母さん同士のアドバイスや、情報交換したりする場にもなっています。



まず藤山先生による「手遊び歌」から。

「♪みんなと一緒にこんにちは!♪」と、最初は少し恥ずかしそうだったお母さん達もだんだん声が出て場が温まってきました。そして自己紹介。この日が初めての方から、毎回参加しているという方まで8組の親子が参加されました。



次にベビーマッサージ。

講師は、ベビーマッサージの資格を持つ保育士の林先生です。「大切なのは肌と肌のふれあい、親子のコミュニケーションです。親子ともにリラックスする時間にしてくださいね。」



事業は始まったばかり。市の中核施設として長年子どもの発達に携わってきた実績や子育て支援の経験、また保育園としての機能を活かし、たくさんの方の見守りの中で子育てしてほしいと開設したマイ保育ステーション。今後は、森のような園庭を活かした企画も検討中で、さらに親子で楽しい時間が過ごせそうです。



← マイ保育ステーション「なないろ」のパンフレットがダウンロードできます。ホームページからもダウンロードできますよ。

みはた虹の丘保育園 検索

〈お問合せ〉 みはた虹の丘保育園 担当:藤山
名張市新田字女良塚1005番地 電話0595-65-3065
Mail nijinooka@n-ikuseien.jp

(取材) 田口知恵子
コミュニティFMを通じて、地元情報を日々伝えるナビゲーター。名張市在住。

名張育成会の活動、ひとつずつ!

各施設の様子をお伝えする「MiRAiレポートブログ」から
選り抜きの話題をご紹介します。詳しくは、ブログをご覧くださいね!

MIRAIレポート

検索



高齢者グループホーム〈ひかり〉

家庭菜園!



〈連絡先〉TEL:0595-65-6766

Email:hikari@n-ikuseien.jp

★MiRAiレポートブログの

「高齢者支援グループ」をクリック下さい。

皆さん、初めまして〈高齢者グループひかり〉です。8月より、『毎週日曜』にブログを投稿することになりました。どうか宜しくお願い致します。

さて5月頃、中庭にお花が咲いているととっても明るくなるのに、という利用者さんの声を聞いて始めた家庭菜園。小さな庭ですが、プランターや地植えで、野菜やお花を育てています。

夏が来て、ナスやキュウリ、プチトマトが少しずつ収穫できるようになりました。ナスやキュウリはお漬物にして、プチトマトはサラダに盛り付けて食べました。「小さいけどおいしいわ〜」「うちも昔は野菜作ってたんよ〜」など、昔のことを懐かしく思い出す良い機会になりました。また、朝方に庭で水やりをしようとしたら、「こんな早くから水やったらあかん。夕方の涼しい時期にしやな熱湯になるで〜」とも教えてもらいました。野菜やお花を育てることで、利用者さんの暮らしがイキキとしてきた気がします。

〈ゆうら〉放課後等デイサービス

かき氷屋さん

このブログを投稿した時はまだ、夏休み真っ最中!子どもたちは暑さに負けず、毎日元気に遊んでいます。

そんな夏休みに、〈ゆうら〉でかき氷屋さんを開店しました(^)/☆ お店屋さん、お客さんの役割を決めて…やる気満々の子もたち☆ あつーい夏に冷たいかき氷☆みんな大喜びです\(^o^)/

みんなの注文を聞いて…作って…大忙しの店員さんでした((+_+)) そして、できたかき氷を、美味しくいただきました(^)/

この夏休み、みんなで楽しい思い出がたくさんできました(*^_^*)



〈連絡先〉TEL 0595-65-1066

E-mail:yuura@n-ikuseien.jp

★MiRAiレポートブログの

「子ども支援グループ」をクリック下さい。

の一まらいふ暖

新しい職員の紹介



8月より、〈の一まらいふ暖〉に新しい職員が加わりました。〈ききょうの家〉から異動になった、境みどりさんです。

境さんから意気込みを伺いました。「分からないことがたくさんですが、先輩職員の方を見習って利用者様、家族様の笑顔につながっていけるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。」境さんはこれまで、〈ききょうの家〉や〈ゆーゆ〉で勤務されていたので、現場経験が豊富です。たくさんの方の利用者様、家族様と関わってこられた経験が、〈の一まらいふ暖〉での相談支援に生かされること間違いなしです。頼もしい!!

私たちも境さんから色々教えていただき、パワーアップしていきたいと思えます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

〈連絡先〉TEL:0595-66-5633

Email:dan@n-ikuseien.jp

★MiRAiレポートブログの

「相談支援グループ」をクリック下さい。



名張育成会の看護師によるマメ知識

季節の健康情報



ロッコちゃん
健康と美容に
興味しんしんの女の子

食慾の秋、食生活を整えて肥満を予防しましょう!

食慾の秋は、つい食べ過ぎて肥満傾向になってしまいますね。
肥満の要因は“食べすぎ”と“運動不足”です。食べた分、運動するって難しいですね。
そこで、ちょっと食生活を工夫してみてもいいかな?でしょうか。

1. 野菜や海草を多めに食べる

野菜や海草は食物繊維が多く腸の動きが良くなり、便が柔らかく出やすくなります。

2. よく噛んでゆっくり食べる

ゆっくりよく噛んで食べると、脳の満腹中枢が食慾にブレーキをかけてくれ、食べすぎを予防します。

3. 調理方法を工夫する

例えばナス1本100g(中くらい)の場合、揚げると184kcal、天ぷらだと136kcal、焼きナスで食べると75kcalとカロリー控えめになります!

4. 1日3食きちんと食べる

食べる時間の間隔が長いと、身体がエネルギーを蓄えようとするので太りやすくなります。1日3食、規則正しく取ることで過食を防ぎましょう。

