

San-iku 通信



社会福祉法人
賛育会

ご自由にお持ちください。

2017 SPRING

Vol. **13**

社会福祉法人 賛育会 広報誌
さんいく通信

News
特集

さんいく保育園清澄白河

骨粗しょう症 ～バランスの良い食事と運動を！～
健康でおいしく ～春キャベツと甘夏のサラダ
賛育会ヒストリー ～第四章 第一話



特集

さんいく保育園清澄白河

思いやる心、感謝する心を。
自分で考えて行動ができるように。

自然や生命を大切に、豊かに感動できるよう、日々の保育の中で心がけています。

さんいく保育園清澄白河は、オープンして6年が経過しました。

今春の卒園児を合わせると、これまで105名の子どもたちが当園を卒園して、小学校へと巣立っていきました。私たちは開設当初よりキリスト教保育の保育園として、園児一人ひとりの心に寄り添い、個性を大切に、その子らしく成長できるよう保育を実践してきました。現在は、0歳～5歳児まで107名の子どもたちが、毎日明るく元気に、伸びやかに生活をしています。

当園では友だちに対して思いやる心、感謝する心を育てるように、また自分で考えて行動ができるようにと願い、保育を行っています。更に、自然や生命あるものを大切に、豊かに感動できるよう、日々の保育の中で心がけています。

毎年、年長児(はと組)は7月に一泊でキャンプへ出かけます。昨年まで過去5回は、御殿場のYMCA東山荘で、クラスの友だちと共に寝泊りをし、自然に多く触れてきました。この体験では、大半の子が初めて親元を離れて宿泊し、また同年代の子ども同士で寝食を共にするこ

と、さらに自然体験を行うという非日常的活動を通じて、まさに心身共に大きな成長へと繋がってまいりました。さんいく保育園における最年長クラスでの貴重な体験と言えます。

日常の保育においても、午前中はほとんどのクラスが散歩外出へと出かけ、木場公園をはじめとする地域の公園を駆け廻り、四季折々の自然に触れて、新たな発見を日々続けています。

そうした子どもたちに対して、私たち職員はこれからも温かく見守り、また時には背中をそっと押してあげたいと思います。



職員おすすめのお店!!

地域の人に愛されるアットホームなお店「いちばん星」

清澄白河エリアは、元々公園や美術館、そしてお寺があったりしたのですが、近年カフェや雑貨屋なども続々とオープンし、話題を集めています。そんな清澄白河の人が、「ただいま」と帰ってきたくなるような温かいお店が「いちばん星」です。ご夫婦で営業されていて「おつかれさま」と、いつも優しい笑顔で迎えてくれます。おすすめは、ボリューム満点のポークソテーです。ランチはボリュームたっぷり、夜は洋食系のおつまみが美味しい地域の一番星!! これからも地域の憩いの場として輝き続きます。



- 店名
いちばん星
- 住所
東京都江東区白河1-4-18
- 電話
03-5620-1520
- 定休日
毎週日曜、第2・4土曜日

知っ得!ケア

骨粗しょう症

～バランスの良い食事と

運動を!～

骨は毎日、古い部分を溶かし、新しい骨を作って生まれ変わっています。骨の新陳代謝が上手くいかなくなると、骨がスカスカになり骨粗しょう症になります。骨粗しょう症とは骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患です。定期的に骨密度の検査をして、予防に努めましょう!

骨を元気にするために、カルシウム、ビタミンK・Dなどに気を配り、バランスの良い食事で標準的な体重を保つように心がけましょう。カルシウムが多い食品は牛乳・小魚・ヨーグルトなどです。ビタミンKが多い食品はレタス・ほうれん草・納豆など、ビタミンDが多い食品は、卵・鮭・キクラゲ・干し椎茸などです。

骨粗しょう症の予防には、30分程度のウォーキングや四股踏み、ダイナミックフラミンゴ体操(片足立ち)などの運動と、日光浴がお勧めです。検診で骨粗しょう症と言われたら、整形外科専門医の診察を受けるようにしましょう。



春キャベツと甘夏のサラダ

春にぴったりのさわやかなサラダです!!

■材料(2人分)

【具材】

春キャベツ	80g
甘夏みかん	30g
新たまねぎ	10g

【ドレッシング】

オリーブ油	大さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1

■作り方

1. 春キャベツは約1.5cmに切る。
甘夏みかんは皮をむき、小房から実を取り出す。食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは薄切りにして流水にさらす。
2. 沸騰したお湯に塩(分量以外)を入れてキャベツを色良くゆでる。
3. 春キャベツ、甘夏みかん、玉ねぎをドレッシングで和える。

春キャベツは葉がやわらかく甘みがあります。
春らしいこの時期ならではのサラダです。

(レシピ提供:清風園 管理栄養士:新川智恵子)

賛育会ヒストリー

賛育会の歴史物語

第四章 賛育会とその時の日本

第一話 賛育会設立時の日本は…

賛育会が誕生した大正時代。それは、どのような時代だったのでしょうか。

大正時代は、14年5か月という大変短い期間でしたが、世界全体が大変革を迎えた時期でもありました。

中国では清朝が滅び中華民国が成立、ヨーロッパでは第一次世界大戦が勃発。ロシアではロシア革命が起こり、世界初の社会主義国家ソビエト連邦が誕生。ドイツ帝国・オーストリア＝ハンガリー帝国・オスマン帝国も倒れました。日本でも、戦争の影響で米の価格が高騰、民衆によって米問屋が襲撃される「米騒動」が全国各地で発生する一方、「普通選挙権運動」「婦人参政権運動」が盛んになり「大正デモクラシー」といわれる民主主義的風潮が広がりました。

文化面では、「大正文化・大正ロマン」といわれる、都市型の洗練された大衆文化が開花しました。文化住宅・文化鍋・文化包丁など「文化〇〇」の名が流行し、東京の丸の内・大手町にはオフィス街が形成され、呉服屋だった三越や高島屋といった老舗(しにせ)が、次々に「百貨店」に変身を遂げて

いきました。庶民生活に電気が広まったのもこの時代、ラジオ放送もこの頃に始まりました。

そんな日本社会が目まぐるしく変わる最中の1918(大正7)年3月16日、賛育会は産声を上げました。

「大正デモクラシー」の旗手、吉野作造にも支えられ、「細民(さいみん)」と呼ばれた貧しい人たちの子供の命に寄り添う活動を初め、当時の朝日新聞では「貧しい妊婦を保護」との見出しで報じられました。

発足5年目の1923年には関東大震災という大苦難にあうも、隣人愛の志をもって本所産院などを再建し、妊婦の家庭訪問や地域の実情調査など、その活動の幅を広げていったのでした。





地域包括 支援センターとは？



地域包括支援センターは、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師の専門資格を持った職員が配置され、それぞれの専門性を活かして地域の方々の様々な相談・支援を行う総合相談窓口です。具体的には、介護保険サービスの申請からサービス利用までの支援、福祉施策の案内を行っています。また認知症の方やその家族を支援するとともに、認知症を広く地域の方に理解していただくための啓発活動等も行っています。地域の方々の、身近な相談窓口であり、また高齢者の権利擁護や、様々な機関との調整を行います。



東海清風園 (静岡県御前崎市) 親子で楽しめる 地域の駄菓子屋



えびす屋は、東海清風園の向かいにある築50年以上の年代物の建物で営業する駄菓子屋です。2011年7月に『地域のみなさんと共に「生きる」「楽しむ」「飲む』という地域活動計画を基にオープンしました。子ども達はえびす屋で、コンビニやスーパーマーケットでは味わうことのできない駄菓子屋の雰囲気を楽しんでいます。駄菓子の販売を通し、親子で学べる食育や口腔ケアの紙芝居など東海清風園の専門性を活かした活動も行っており、世代を超えたコミュニケーションの場となっています。えびす屋の活動を通し、これまで東海清風園には無かった若い世代との繋がりができました。この繋がりを生かし、今後の地域への活動へ繋げていきたいと思えます。

San-iku 通信 Vol.13 2017年 春号
編集発行人: 西原 良信
発行所: 社会福祉法人 賛育会
東京都墨田区太平3-17-8 電話: 03-3622-7614
印刷: (有)エースプリント



賛育会ホームページ <https://www.san-ikukai.or.jp/>



アラカルト

賛育会グループ施設より、
春の便りがやってきました。



清風ヒルズ金井
(東京都町田市)

2017年2月18日、清風ヒルズ金井は開設1周年を迎え、2年目に入りました。毎年春になると、きれいな桜が花を咲かせています。

Hello! ホスピタル 賛育会病院

Vol.13

健康管理クリニックの ご案内

～健康はみんなの宝物～

あなたの健康は、あなたご自身だけのものではなく、ご家族の、そして社会の貴重な宝物です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は増加し、がん、心臓病、脳血管障害などによる死亡率は年々増加の一途をたどっています。当クリニックは、一般健診から人間ドックを始め、頭部MRIや頭部CT・胸部CTに加え乳がん検診と子宮頸がん検診等各種オプション検査をご用意しております。皆様にとって、より良い健康管理のためにご希望に沿った健診を受けて頂く事ができます。また、婦人科検診は毎週水曜日と金曜日に行いその内、毎月第1・第3・第5の水曜日は女性専用のレディースデーです。原則として、乳がん検診のマンモグラフィーは女性技師が担当しております。病院併設であるため、精密検査及び治療が必要な場合は、外来受診や検査予約など速やかに対応することができます。これからも、皆様に気兼ねなく、安心・安全な健診を受けて頂けるよう努めて参ります。全ての健診は予約制で、電話予約または、健康管理クリニック受付へ直接お申込下さい。



■ 賛育会健康管理クリニック

予約申込 ☎03-3622-9190(直通)
健診日 月～金 8時30分～16時30分
土 8時30分～12時00分※日・祝日は休み