



社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【81号】

2023 年
2 月

1月19日開催 Buddy+ness (バディネス)

エクササイズクリエイターあめのもりようこさんによる「バディネス」を開催しました。

3部制でおこなったバディネス体験。どの会も大盛況でした!!「健康的で透明感のあるアラフィフを目指している」あめのもりようこ先生!そのはつらつとした立ち振る舞いに、大人も子どももおじいちゃんおばあちゃんも・・・皆、釘付けになりました。



第1部 地域のママさんをお招きして 親子エクササイズ

(右写真)

馴染みのある童謡を歌いながらママと一緒にやる体操で、赤ちゃんもご機嫌!!
日頃の疲れた体をリラックスして・・・
ママたちの自分磨きもバッチリです。
あっという間の1時間でした。



第2部 3歳児うさぎ組の子どもたち& 介護施設ご利用者様 みんなで桃太郎ダンス! (左写真)

音楽に合わせてノリノリダンス!
「桃太郎」と「きらきら星」の2曲を元気に踊りました。

(右写真)

10名のご利用者様が参加してくださいました。
時間が経つにつれて、大きく手足を動かせるようになり、いつの間にかセンターに抜擢されたS子さん。10歳若返りました。
あめのもりようこさんのエクササイズは、世代を超えて老若男女問わず皆が楽しめる内容でした。
大笑いしたり、ほのぼのしたり・・・とても楽しい1時間でした。



第3部 職員向け「疲れにくい身体づくり」 (左写真)

椅子に座りながらできるエクササイズを体験しました。「また是非参加したいです!」と職員からも大好評!日頃の運動不足も解消され、すっかり血行も良くなった保育士たち。表情にもツヤを増し午後の保育に戻っていきました。
サポートしてくださったスタッフのみき先生、ひとみ先生、有難うございました。



2月3日
節分の会



子どもを怖がらせることは避け、愉快的な赤オニと優しい青オニが登場しました。節分の由来クイズを楽しんだり「豆まき」の歌を歌ったりして過ごした後は、皆で豆まき!! 鬼をやっつけることで今年一年の安全や健康を願いました。



イワシの頭を柊の枝に刺したものです。子どもたちも臭いを嗅ぎ「クサイ～」と鼻をつまむ姿も・・・「臭いにおいで鬼が寄り付かないようにするんだね」と納得した様子でした。

優しい青オニは・・・ひよこ組の弥生先生！節分の由来を分かりやすく教えてくださいました。



ゆかいな赤オニは・・・園長先生！大きなお腹には大きなおへそが付いています。



節分メニュー
オニの蒲鉾入り!!
味噌ラーメン

1月11日
新年子ども会

獅子舞の中には、毎年ダンスの得意な保育士が入り、華麗な舞いを披露してくれます。みかんを口にいれ、食べる姿に子どもたちも大興奮!! 最後は一人ひとり頭を噛んでもらいました。



正月遊び

一年間元気にすごせますように・・・お獅子に頭を噛んでもらいました。



クローバーだより

～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～



3月の予定

今年度最後の「ほかほかひろば」です!!
3月 3日 (金) ひなまつり

新砂保育園の「ひなまつり会」に参加しませんか?
小さなお子さまのご参加も大歓迎です。

(要予約) 新砂保育園 03-5677-1332
TEL受付時間 月～金 9:00～17:00



絵本と子ども



Q. ことばの発達に効果はありますか。

文字が読めない乳幼児に絵本を与えるだけでは、何の効果もありません。声に出して読んであげる人、一緒に絵本を楽しんでくれる人、余白でお話してくれる人、子どもの「なぜ？」に答えてくれる人が不可欠です。絵本を通して、身近な人が空間と気持ちを共有してくれる時間を過ごすことで、ことばの発達は促されます。

Q 絵本にまったく興味を示さないのですが・・・

絵本の内容がその子どもの興味・関心に合わなければ、子どもは興味を示しません。また、月齢や年齢、発達にそぐわない場合も興味を示しません。

乳児の場合は、オノマトペ(擬音・擬声語等)が豊富でリズムの良いことばが使われているものや、生活に密着した品物や乗り物、食べ物の絵が描かれている絵本を選ぶとよいでしょう。



2月2日「鬼のお面を作って遊ぼう」では
お子さまの手形をとり、お面につけました。
可愛い小オニが出来上がりました!!



これから1ヶ月の行事カレンダー

2月 3日(金) 節分の会
13日(月) おはなし会(4・5歳児)
16日(木) お店屋さんごっこ
17日(金) 誕生会
25日(土) クラス懇談会
27日(月) おはなし会(2・3歳児)

3月 3日(金) ひなまつり
6日(月) おはなし会(4・5歳児)
13日(月) おはなし会(2・3歳児)
16日(金) 誕生会
18日(土) 就学祝賀会



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第81号 2023年 2月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)



初詣



1月2日に近所の富賀岡八幡宮へお参りに行ってきました。旧砂村新田の鎮守様で、諸願成就・健康長寿の守り神です。今年も平和で良い年になりますように。

書初め



お手本を見ながら真剣に書いています。文字を書く事によって脳の活性化にもなります。



～園芸リハビリ～ 続報

花が咲くのを楽しみに毎日ご利用様が水やりに精を出しておられます。その成果もありご利用者の様の笑顔と共にチューリップの芽が無事に出てきました。



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

シルバーステイを利用される方々は、高血圧を気にされている方が多いので、今回は、血圧に関するトピックを挙げてみました。

①何で血圧は上がるの？

加齢に伴い、血管が硬くなることで収縮期血圧、いわゆる上の血圧が高くなる傾向があります。血管が硬くなる原因に、加齢以外では脂質異常があります。ストレスや睡眠不足、肥満も原因の一つです。

②血圧が高くなると何がいけないの？

心筋梗塞や脳梗塞、眼底出血などのあらゆる生活習慣病や、脳血管性認知症やアルツハイマー型認知症にかかるリスクが高くなります。

③血圧を下げるにはどうすればいいの？

塩分摂取量を減らす。脂質を減らす。適度の運動をする。たんぱく質摂取の割合を、お肉偏重から魚の割合を上げる。魚介類の油は血をサラサラにし、血圧を下げる効果があり、理想的な割合として、魚介類1に対して肉類を2～4までが適量だそうです。ちなみに一般的には1：8～20くらい食べていることが多いようです。緑黄色野菜を摂ることも有効です。



グループホーム新砂 より・・・



1月のグループホームは、元旦におせち料理を食べてスタートしました！

食事は1日の中でも皆さんが楽しみにされているので、今年も元気に美味しく食事出来るよう支援していきたいと思います。



保育園の「パディネス」へ参加しました。子ども達の元気な姿を見ることを皆さんとても楽しみにされています。今年も沢山園児に会える機会がつくれたらと思います。



グループホームでの生活の中でご家族と少しの時間でも会ったり、近所へ買い物に行ったり、誕生日を一緒にお祝いする機会があると皆さんの笑顔が増えます。



東京福祉専門学校から実習生さんが来ました。
最近では海外からの学生さんも多くなりました。

