



3歳児クラス 英語教室

社会福祉法人 こうほうえん
新砂ライフ
【96号】

2024年
5月

「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第96号 2024年 5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)

子どもの日おたのしみ会（4月25日） ～みんなでこいのぼりを作りました～

3・4・5・歳児の各クラスが3つのグループに分かれ、縦割りのチームになり、3匹の大きなこいのぼりを作りました。まず、うろこ一枚ずつに絵柄を描き、その上から絵の具を塗り、はじき絵を楽しみました。出来上がったうろこをそれぞれのこいのぼりに貼り付け完成！おとうさん、おかあさん、こどもの素敵なこいのぼりが出来上がりました。園内に飾ったこいのぼりを指さし、「これ、私が書いたんだよ♪」と嬉しそうに見ていました。



3時のおやつは鯉のぼり&かぶとの形のアップルポテトパイ♪
「サクサクしてる～」
「甘くて美味しい～」
と、顔を見合わせ嬉しそうに食べていました。



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 ～

令和6年度 ほかほかひろばがはじまります

～アレルギーについて～

Q&A



6月13日（木）保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
（親子で保育体験）

6月24日（月）保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
（おはなし会が開催されます）

※要予約 月～金 9:00～17:00
TEL03-5677-1332

親子で保育体験とは・・・

保育園ってどんなところ？食事の様子は？
お子さんと同じ年齢のクラスに入って、親子で
保育体験をして頂きます。希望により給食（離乳食）
を食べることもできますよ！



今年度の年間予定表もご用意しています。

Q アレルギーが起きる原因は何ですか。

A 近年のアレルギー疾患の急激な増加は遺伝的な要因だけでは説明できず、環境の要素が大きいといわれています。住宅環境、食事内容、気候、皮膚や粘膜のバリア機能などが複雑にからみ合っていると考えられています。

Q 皮膚のケアは、食物アレルギーの予防になりますか。

A 皮膚には、外界の抗原から身を守るバリア機能がありますが、皮膚が荒れていると抗原が体内に入ってしまうことがわかっています。ハウスダストと呼ばれる家塵のなかには多種類の食物抗原（卵、ピーナッツなど）が含まれていることもわかっています。口のまわりに湿疹があってそこに食べ物がつく、また皮膚が乾燥してバリア機能が十分でない子どもはハウスダストの影響を受けて卵アレルギーやピーナッツアレルギーをおこす可能性もあります（経皮感作）。保湿をする、湿疹を治療する、家の掃除をすることで食物アレルギーを防ぎ、その後アレルギーマーチを予防することも期待されています。

吉村小児科院長・日本小児科医会業務執行理事 内海裕美
～教えて園医さん Q&A より～

グループホーム新砂 より

～健康測定会～



薬剤師の方に
お薬相談📍



みんなで集合写真
はいっチーズ！



健康体操もしました！



ティータイム

ファミリー薬局・薬剤師の皆さんにご協力をいただき、第2回健康測定を開催する事ができました。

血管年齢測定・血圧測定・握力測定を実施しました。

血管年齢では、実年齢より若い数値が出て皆さん笑みがこぼれていました！

薬剤師のみなさんに薬の相談をしたり、健康体操を行ったりとリフレッシュの時間になりました！

次回の開催予定は8月となっております。今回参加して頂いたみなさまも、まだ参加したことない方も是非健康チェックを受けに来て下さい。



4月はお花がとてもきれいな季節ですね🌸

天気いい日に桜やつつじを見に行きました！



4月より新入社員として入職した市川です。
皆さんに笑顔で過ごして頂ける様、
私自身も笑顔で頑張ります！
SNSの更新も担当しますので是非ご覧ください！



多機能ホーム新砂より

みんなで輪になり団らんしよう！！

♡ 屋上でおやつバイキング ♡



春になり季節を感じていただくために
屋上で皆さんと輪になって、おやつタイムを満喫！今年もきれいにつつじが開花しました。



- 【外気浴の効果】 ①セロトニンの分泌…幸せホルモン 気分がよい状態 ストレス軽減。
②ビタミンDを生成…骨を強くするなど身体を維持する。

シルバーステイ新砂より

「5月病」という言葉があるように、心身への影響が出やすい時期だと言われています。学校や職場が新たに始まり、少し落ち着いた時期だからこそ、「しんどい」「つらい」など負の感情が湧きおこる場合があります。そこでそれに近い心的現象として介護をしているご家族と介護者の双方に共通して起こりがちな「燃え尽き症候群」について書いてみます。

日々、ご自宅で介護や育児をされている方々は懸命にお世話をされています。それは誰かが認めてくれるならば精神的に報われる部分もあるのですが、往々にして身内の方からも「当たり前」のように捉えられてしまいがちです。同様に、介護士もチームでやっているとは言え、「仕事なのだから、やって当たり前」という空気があったりします。上司が現場の心身の負担を理解し声をかけるとだいぶ違うのですが、なかなか理想通りにはいかない現実があり、心身の疲弊でついにリタイア「燃え尽き」してしまうことがあります。

[山本七平著「空気の研究」](#)にも同様の現象が書かれており、その場の空気（雰囲気）に支配され、言い出せない環境が出来上がり、第二次大戦に突入した歴史的経緯があります。では、どうすればいいのでしょうか？

人間には心理学でいう「マズローの欲求5段階説」であるように、自分の生命を守る食や睡眠を充足したうえで、段階を経て高次の欲求、自己実現の欲求に至ります。その過程にあるのは、何かに所属すること、自分が認められているのが認識できる必要があります。そのためにはまず「独りにならない」「頑張りすぎない」「助けを求める」ことが重要です。介護ならば、長寿サポートセンターや区役所の窓口で困っている内容を訴え「何か方法はないか」を訊くこと。残念ながら福祉は「申請主義」です。伝えなければ動けません。今は介護や育児も**社会が関わる時代**です。

※参考文献 [「働く人びとのこころとケア（介護職・対人援助職のための心理学）」](#)

[山口智子編](#)

