

むつみだより

平成 30 年 1 月号 No. 221

母子生活支援施設 仙台むつみ荘

むつみ荘関係者の皆様、あけましておめでとうございます。

昨年 7 月は記録的な猛暑が続きました。一転して 8 月はほとんどが雨天で、アツという間に冬が来てしまい慌しく感じております。平成 29 年は入退所が多くありましたが、退所なされた皆様はそれぞれの地域で頑張っておられる事と思います。新しく入所した方々は日帰り旅行、夏祭り、クリスマス会等々行事と時間を経て、少しずつコミュニケーションも円滑になって来ているように感じます。今年は更に皆さまとのコミュニケーションを図り、良い意味でなんでも語り合えれば良いなと思っております。

さて、今年の干支は戌です。いぬと言えば昔から人間との深いかかわりがあり、なんと言っても忠誠心の厚い動物として知られています。成年生まれの性格は正義感が強く何事にも熱心で義理人情を大切に、社会性にも富んでいる性格と言われ、逆に言えば裏切りを許さない、神経質で怒らせるととても怖い一面を持ち合わせているとの事です。成年の方当たっていますか？

今年も、それぞれに進級や進学、地域での生活といった新しい世界への一步を不安と期待を胸に踏み出す事でしょう。その時は職員皆で、皆様の背中をそっと或いは力強く押す事を約束して、新年のご挨拶とさせていただきます。

むつみ荘 施設長 長田伸一

子ども会

年末と言えば、大掃除。子ども達がいつも使っている集会室・学習室をキレイに掃除しました。掃除をすると聞いて、「エーッ」と嫌がっていても、いざ始めると集中して丁寧に仕上げてくれました。

そして、いよいよ雪が降り積もると、子ども達は大喜び♪ ジャンパーを着て外に飛び出して行きました！！ スコップで雪かきをしたり、雪合戦やソリ台を作って滑ったり、とっても楽しんでいました。ジャンパーを脱いで遊び始める子もいて… 雪遊びって熱くなるんですね。職員も一緒になって雪合戦を楽しんじゃいました🌨️

昨年の楽しかった事を聞くと、「キャンプ」「公園に行った事」「動物園に行った事」等いろいろと聞かれました。今年もたくさん楽しい事がありますように。



1月の予定

餅つき（子ども会）



クリスマス会

先月行われた「むつみ荘クリスマス会」には入所者を始め、多くの関係者の方々も参加して頂き楽しいひと時を過ごす事が出来ました。オープニングの幼児さんの踊りは、人の多さに固まってしまうたり、練習では出来なかったのに本番で出来たりと、それぞれの成長が見られた瞬間でした。

学童さんは、合唱・合奏を披露。合奏では希望する楽器が重なるとオーディションが行われ、早くから練習に励んだ成果を発揮でき、一緒に練習をしていた職員からも「本番が一番良かった」と安堵の声が聞かれました。

そして、お母さん方、突然の声掛けにも関わらず、楽しい変装と素敵な歌を披露して下さい、ありがとうございました。子供達は普段見慣れないお母さんの姿に見入っていましたね。その時の嬉しそうな表情が可愛かったですよ。

最後の職員劇「おおきなカブ」は、絵本の内容とは少し違うものでしたが、会場は大きな笑い声で溢れていましたね（男性職員の孫娘役のせいかな??）

皆で作りに上げたクリスマス会。たくさんの温かい拍手、ありがとうございました。

旬の野菜を食べよう！

旬の野菜はそうでない時と比べるととても栄養価が高いそうです。今年の冬は旬の野菜をたくさん食べて栄養を取り、寒い冬の時期を健康で乗り切りましょう!!

今月は旬の野菜と栄養素を少しだけ紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

ほうれん草：体の中で必要な分だけビタミンAに変わって体の抵抗力を高めるそうです。

芽キャベツ：食べた物が消化吸収される時は熱を発生します。なかでもたんぱく質の吸収を助けるビタミンB6が多く含まれているので、食事の後に体がポカポカとしてきます。

ごぼう：ごぼうに含まれる食物繊維は、腸の働きを整えたり動脈硬化を防いだりする作用があります。また、オリゴ糖は腸内細菌のエサとなり善玉菌を増やすため、便秘予防にも最適です。

大根：大根は生で食べると体を冷やしますが、加熱調理をすることで体を温めてくれます。消化を促すため、胃もたれ胸焼けにも効果があるそうです。

鍋やスープなど体を温めるものを食べれば、血行が良くなり代謝もアップ!! 痩せやすいからだづくりにつながる・・・かも？ぜひお試しください。