

むつみだより

令和7年4月号 No.306
母子生活支援施設
仙台むつみ荘



柔らかい日差しに包まれる中、道端では可愛らしい小花が咲き始め、季節の移り変わりを日々感じられる様になりました。

春の心地良さを味わいながらも、新しい環境への変化に、嬉しさや戸惑いなど、色々な思いがあふれる時期ですね。心や体の疲れから、体調も崩しやすくなりますので、健康管理に気をつけていきましょう。

素敵な思い出ができる様に、今年度もたくさんの行事を計画中です。お母さん方や、子どもたちと一緒にアイデアを出しながら、自分たちで考えたり、進める機会が増えるといいですね。ご協力をお願いします。



ひなまつり会



ひなまつり会✿フラワーアレンジメント

- 子ども会では、ひな祭りの由来や菱餅の色クイズを楽しみ、みんなで一緒にひなあられを食べました。
- お母さん方でフラワーアレンジメントを行いました。花器を選び、あれこれ考えながら、桃・スイートピー・ランキュラスなど春の花を生ける体験に挑戦！完成した作品を見て「癒される」等の声も聞かれ、穏やかな雰囲気の中で過ごすひとときとなりました。出来上がったフラワーアレンジメントを事務室前や廊下に飾ると、施設内を明るく彩ってくれ華やかなひな祭りとなりました。

ひな祭り会食

○お母さん方と、ひな祭りクッキング（パンケーキ作り）を行いました。各々が焼いたパンケーキに好きなフルーツや生クリーム、チーズやベーコンなどのトッピングをしながら、「こんなに簡単に作れるなら家でもやってみたい」や「甘いのもおいしかったけれど、しょっぱい方が好みかも」、「お腹いっぱいになり眠くなった」など笑顔を見せながら色々なおしゃべりを楽しめた時間になりました。お仕事で参加できなかった方へは職員の作ったパンケーキをプレゼントしました。次は何をしましょうか？アイデア募集中です♪



- 子ども会始まり（小学生対象）
- お話会（お母さん対象 18:00～）
- お花見ハイキング



卒業進級お祝い会

3月の終わりに子どもたちと卒業・進級のお祝い会を行いました。昼食をみんなで食べ、1年間頑張ってきた姿の表彰と、畑作業と掃除のお手伝いポイントの上位3名の表彰がありました。名前を呼ばれると元気よく返事をし、施設長から賞状を渡される時は、みんな凛々しい表情でしっかりとお辞儀をしている姿に成長を感じました。掃除や畑のお手伝いポイントを使った買い物では「何にしようかな〜？」と、お菓子や文房具等、自分たちでポイント（お小遣い）を計算して上手に買い物を楽しみました。

今月から新年度。新しい環境での生活が始まり、期待や不安が入り混じる桜の季節ですが、お兄さんお姉さんになった皆さんが頑張り輝いている姿を応援しています！



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ②たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

