

そよかぜ 56

2022/11/1

社会福祉法人長須賀保育園

編集人：広報委員会

発行人：堀口文男



落ち葉を集めて大きな空に向かって投げてみると、葉っぱの雨に大変身。

みなさんの“元気”をサポートします



要支援認定を受けた方も、まだ受けていない方も、いつまでも元気に過ごせるように一緒に体操しませんか？
 デイサービスや西部地域包括支援センターでは、様々なサービスを提供しています。
 皆さんと一緒に体を動かして、体力アップ、心身共にリフレッシュしましょう！

① 総合事業通所型C事業スタート



グリーンパレス

木更津市総合事業として通所型サービスC事業を今年 9 月からスタートしました。週 1 回 1 時間半のプログラムで、しっかり体と向き合っていきます。

講師は理学療法士の方で、話が面白く、とてもほめ上手。最初は「行きたくない」と言っていた参加者の方も、2,3 回行くと「今日の体操用の洋服どうかしら？」なんて笑顔で職員に話しかけてくれるようになりました。

体操は、筋力増強や生活機能向上を目的として、ストレッチなど様々な介護予防運動を行い、無理なく楽しくできるようにプログラムが組んであります。歌を歌いながら体を動かしたり、手をたたきながらステップを踏んだり。時には、保育園のテラスデッキでも行っていますので、子どもたちのぞきに來ます。子どもたちの元気な声援は嬉しいですね。

自宅でできる運動もあり、無理なく続けることができます。参加されている利用者の方からは、「無料だし、自宅まで送迎してくれるので助かる」「一人ひとりの状態を把握し、講師が丁寧に指導してくれて嬉しい」など、皆さん楽しみながら体操に取り組んでいます。

通所型サービスC事業とは…

保健・医療の専門職が、事業対象者の機能低下（運動機能・栄養状態・口腔機能の低下）の状況に応じて、集中的に介護予防運動を取り入れて実施します。その他、自宅でも活用できる脳トレ・運動などもあわせて提供します。
 期間は3ヶ月程度、初回と最終日に、運動、口腔機能測定を実施して心身の状態を確認します。
 参加希望のある方は、西部地域包括支援センターまでお問い合わせください。

② リハビリコースで筋力アップ



さとのデイサービスセンター

要支援 1,2 の方を対象とした筋力アッププログラムを提供しています。バイタルチェックから始まり、個別訓練では個人のレベルに合わせて、それぞれ運動を行います。ゴムバンドやエルゴメーターなどの道具を使用して筋力アップに励む方も、自分のペースで運動しながら誰かと一緒にやりたい、という方におすすめです。このプログラムで元気になる介護認定から外れたという方もいらっしゃいました。

③ はつらつ元気教室



西部地域包括支援センター

コロナ禍で家に籠りがちという高齢者の方にお声がけし、一緒に体を動かす機会を作っています。先日は江川総合運動場にてウォーキング、特別に普段は入れないトラックを歩きました。「こんな体験なかなかできないね」と興奮して思わず走り出す方も。公園や神社にも寄って、おしゃべりも弾み、いい汗をかけた、さすがいい一日となりました。

身近な自然を楽しむさんぽ

子ども達はおさんぽが大好き

秋の散歩道は、猫じゃらしや色とりどりの落ち葉、虫や鳥のさえずりなど、自然が溢れ、ワクワクがたくさん。
 子どもたちにとって、散歩中に出会う景色や生き物たちはすべてが新しい発見です。自然は子どもたちの好奇心を刺激して、感受性を豊かにします。

散歩は、園内保育とは異なる経験ができる絶好の機会。今回はそんな『おさんぽ』の紹介です。

保育園の散歩は午前中に行うことが多く、天気の良い日に、「おさんぽに行こう」と子どもたちに声をかけると、「行きたい！行きたい！」と一気にテンションが上がります。1・2歳児も自分で帽子をかぶって、靴をはくなど準備をはりきります。3歳児以上になると『季節の

お散歩で見つけた子どもたちのお気に入りスポットもたくさんあります。季節の移り変わりを教えてくれる道ばたの草花。キンモクセイの甘い香りや、ススキの柔らかな感触、色とりどりのコスモスが秋風になびく姿。涼しい風がそよそよと頬をなでてくれるのも気持ちがいいですね。トンボが秋空をにぎやかに飛び交い、地面では小さな虫が大

ずかん』を持って、興味の対象を調べたり、観察します。

基本的なお散歩は集団行動です。その中で子どもは「前の人から離れないように歩こう」「お友達と手をつないで道の端っこを歩こう」などルールを学んでいます。

見て、触って、聞いて、感じて

お散歩で見つけた子どもたちのお気に入りスポットもたくさんあります。

季節の移り変わりを教えてくれる道ばたの草花。キンモクセイの甘い香りや、ススキの柔らかな感触、色とりどりのコスモスが秋風になびく姿。涼しい風がそよそよと頬をなでてくれるのも気持ちがいいですね。トンボが秋空をにぎやかに飛び交い、地面では小さな虫が大

おさんぽコースのここが好き！



うみまち保育園

小櫃川沿いの赤い水車。ノスタルジックな風景に心がほっこりします。そばの切り株で出来たイスもいい遊び場。お手製のおさんぽマップにも赤い水車がしっかりと描かれています。

ゆりかご保育園

土管の穴からごんには。すぐそばの淡島神社で土管を見つけたよ。

さとの保育園

鳥田川沿いを散歩。カメラやカモに会えることも！





保育園とデイサービスセンターで運動会を開催しました。
夏の日差しがまだ残る中、毎日練習を一生懸命積み重ねてきました。コロナ禍ではありますが、感染対策を行いつつ、昨年よりさらに競技内容や種目をパワーアップ！親子競技では、子どもたちよりもしゃぐ大人に拍手喝采！

練習では、できなくて悔し涙を流す子もいましたが、運動会当日は、保護者の方や職員の応援もあり、子どもたちも最高のパフォーマンスを発揮することができました。
デイサービスで一番盛り上がった競技はパン食い競争。上手にキャッチできたパンはおやつで美味しくいただきました。



スポーツの秋 運動会



Nagasuka

守ろう、交通ルール！



年中さんが交通公園へ遠足に行ってきました。公園では、道路の渡り方や信号の見方、踏切の横断の仕方などを学びました。“右を見て、左を見て、もう一度右を見て”1つ1つ丁寧に確認しながら、道路を横断します。近くの吾妻公園で手作りのお弁当を嬉しそうに頬張っていました。

Yurikago

お楽しみ縁日



待ちに待ったお楽しみ縁日。ヨーヨー釣り、ワニワニパニック、ボーリングなど様々な出し物が盛りだくさん！手作りのお神輿をみんなで担ぎます。最後には大きなスクリーンでの花火大会。綿あめを食べながら、色とりどりの花火に子どもたちも大興奮でした。

Satono

もぐもぐランチ



今日は探検です！手作りバッグを持って、シェア畑の中をいつもより奥まで入ります。どんぐり、オリーブ、栗…あふれるほどの木の実をバッグに入れて、嬉しそうに何度も中を覗いていました。園庭に戻る時には「お腹すいた〜」美味しそうなお弁当に目を輝かせていました！

Umimachi

ハロウィン製作



こうもりにクレヨンでかわいい模様をつけてオリジナルのこうもりステッキの完成！おばけの製作では、画用紙に3色の絵の具を出し、へらを使っておばけに色塗りをしました。色が分かってきた2歳児さんは「混ざったら何色？」と興味津々になって、いろんな色を楽しみました！

秋の味覚 さつま芋ほり

ケアハウスグリーンパレス

ゆりかご保育園のお芋ほりに参加しました。

腰を下ろして芋を掘り起こすのもいい運動になります。かわいいちいさな子どもたちとのふれあいも心のいい栄養になりました。掘ったさつまいもをお土産に少しばかり頂いて、美味しい秋の味覚を楽しみました。

