

# 乳児ホーム るり



朝夕の空の色や肌を触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる季節となりました。外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、プールも終わり、子どもたちは有り余る体力でお散歩や戸外遊びを思いっきり楽しんでいます。



## 社会福祉法人心地 地域ふれあいまつり



平均台渡れたよ★

### ミュージカル風ピーターパン♪



7月18日会場を埋め尽くすほどのお客さんを迎え、児童ホーム東光園と合同で、地域ふれあいまつりを行いました。地域の方のたくさんのご参加ありがとうございました。また自治会の方々にはたくさんのお手伝い頂き、おかげさまで盛況のうちに無事終える事ができました。感謝申し上げます。

乳児ホームるりの子ども達も職員と一緒にピーターパンの劇に出演し、可愛い姿で会場を沸かせました。練習の時泣いて平均台を渡れなかった子が本番では慎重に最後まで渡ることができ、嬉しそうな表情をしていました。そんな子ども達の成長した姿に自然と笑みがこぼれました。

### 歌のおねえさん コンサート♪

その他にもゲームや模擬店、そして歌のおねえさんによるコンサートを楽しみました。知っている曲が流れると嬉しそうに口ずさみ、笑ったり飛び跳ねたり大喜びでしたよ。



とっても  
楽しかったよ！



### ゲーム★



## ナースだより ～ 残暑バテ ～

バテるのは夏だけじゃない!?夏の暑さが原因で体調を崩すのが夏バテというのはご存知だと思います。秋の残暑が原因で体調を崩すのを残暑バテと呼びます。残暑の厳しい9月半ばぐらいまでは注意が必要ですが10月になっても残暑が厳しい時期が続くと体調不良が続く恐れがあります。

### あなたは残暑バテ!?チェックしてみよう!!

- |               |                   |                |
|---------------|-------------------|----------------|
| ① 身体がだるい      | ⑤ 無気力             | ⑨ 中々眠れない       |
| ② 疲れやすい       | ⑥ 舌に白いコケのようなものが付く | ⑩ めまいや立ちくらみがする |
| ③ 食欲がない       | ⑦ 肩こり・頭痛がする       |                |
| ④ 胸やけ・胃もたれがする | ⑧ 顔色がくすんで見える      |                |

上記のうち3つ以上当てはまれば残暑バテと言えるでしょう!

では、残暑バテにならないようにするためには??

涼くなったのに薄着のままだと身体を冷やし気温差の影響を受けてしまいます。夜に涼くなった際は暖かい服装にしましょう。また、お風呂はシャワーだけでなく湯船につかるようにしましょう。身体が冷えて内臓機能を低下させないよう常温の飲み物を飲むのも効果的です。ゴボウやニンジン等の根菜は身体を温めてくれるので積極的に食べると良いです。また、豚肉や大豆などにはビタミンB1が多く含まれており老廃物を代謝して疲労回復の働きがあるため、残暑バテに効果的と言えます。

体調管理をしっかり行い、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋といった楽しい秋三昧を満喫しよう♪



## 調理部だより～さつまいものゴマチーズコロケ～

夏休みも終わり、暑さも一段落となりました。いよいよ食欲の秋の到来です。大人も子どもも大好きな秋の味覚、さつまいもを使ったおすすめレシピを紹介します。卵不使用なので、卵アレルギーのお子様にもどうぞ。

- |           |            |   |                               |
|-----------|------------|---|-------------------------------|
| <b>材料</b> | さつまいも 400g | <b>作り方</b>                                    | ①さつまいもは皮を剥き、柔らかくなるまで茹で熱いうちに潰す |
|           | チーズ 50g    |   | ②①に、バター・塩・ゴマを混ぜる              |
|           | バター 大さじ1半  |   | (固いようなら牛乳で調節する)               |
|           | 塩 少々       |   | ③②をコロコロに丸め、中にチーズを入れる          |
|           | ゴマ 大さじ2    |   | ④水溶き小麦粉→パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる   |
|           | 小麦粉        | さつまいもは低温に弱いので、冷蔵庫に入れず、新聞紙に包んで風通しの良い所で保存しましょう。 |                               |
|           | パン粉        |   |                               |
|           | 牛乳         |   |                               |



## 乳児ホームるり 基本方針

- ・ 「人柄のよい子に育てよう」という目標のもと愛情を持って養育し、人間形成の基礎を培います。
- ・ 職員は自己研鑽に励み、チームワークを大切に、同じ方向性を持って家庭的な養育を行います。
- ・ 地域のニーズに応じた子育て支援事業を推進します。
- ・ 常に安心・安全に気を配り、察知能力を養い、危機管理に努めます。
- ・ 保護者との連携を密にして、親の問題状況の解決や緩和を目指し、包括的な取り組みを行います。