

放課後等  
デイサービス

だいち



TSUBASA

TEL 099-297-6286

## 「だいち」のおたより

保護者向け通信

2017年3月号

### スタッフのつぎやき「半年が過ぎて」

指導員 千年原 操

「だいち」が発足して早いもので半年が過ぎました。私は、会社員を44年間勤めてきて2年前に退職しました。退職したはじめのうちは、料理や掃除・洗濯と主夫業をしながら気ままに過ごしていました。やがて1年が過ぎ、残りの人生をどうしようかと考えている時に「だいち」発足の話があり、いろいろな不安もありましたが、夫婦でお世話になることになりました。



だいちのスタッフは、それぞれの子どもが小学校PTA時代からの知り合いで、何でも話し合える間柄です。昨年4月から開設の準備をしてきて、途中だいちの姉妹事業所である京都と釧路の施設へ研修に行き、また事業所の開設場所を探すために何度も市内を周り、7月中旬頃にやっと今の場所が決まりました。オープンをして1ヶ月間位は問い合わせの電話や訪問者も無く不安な日々でした。その後、時々問い合わせの電話や見学・体験の方が訪れるようになり、11月からやっと利用する児童が来るようになりました。



オープンして1ヶ月間位は問い合わせの電話や訪問者も無く不安な日々でした。その後、時々問い合わせの電話や見学・体験の方が訪れるようになり、11月からやっと利用する児童が来るようになりました。

スタッフ全員が初めての経験ということもあり、戸惑いも多く、不安になったこともありました。しかし、半年が過ぎて今、児童とのコミュニケーションも取れるようになり心のゆとりが出てきました。それから、日々児童と接しているといつも新しい発見や感動をもらっています。

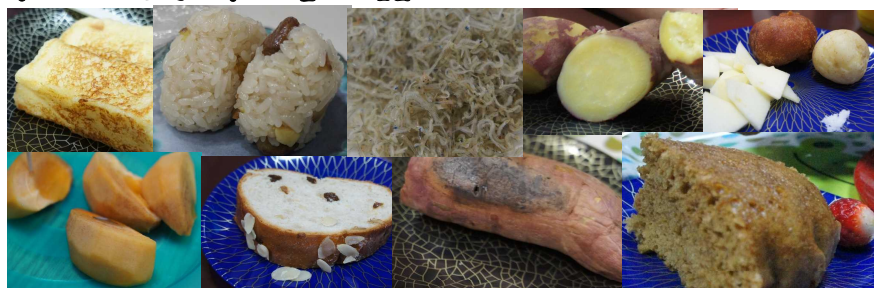
4月からは、新1年生や新規契約者が増えてにぎやかに忙しくなるとは思いますが、「だいち」の経営理念を踏まえ、更にスタッフ一同日々研鑽し児童が安心して健やかに過ごせる施設を目指しますので、どうぞよろしくお願いします。

節分行事「巻き寿司づくり」

### 「だいちおやつ」の話

写真は12月のおやつです

こんな思いで準備しています！



できるだけ旬のものを  
原形が判るものを  
砂糖が少ないものを  
お菓子は手作りの物を  
お腹一杯にならない程度

# みそ汁の効能 についてのお話し

様々な働きをしてくれる食について、中でも日本の伝統食としての「みそ汁」について調べてみました

**1. コレステロールの抑制** ・大豆に含まれるリノール酸は、コレステロールを体外に排出するのを促進します。・ビタミンEは、血液中のコレステロールを運搬するHDLにたくさん含まれます。・大豆に含まれる成分で、この他、大豆レシチン、大豆タンパク、食物繊維、サポニンがコレステロール抑制効果を示します。

**2. 胃がん予防** ・みそ汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率は低い・・・、これは1981年に、国立がんセンター研究所の平山博士によって発表された「みそ汁を飲む頻度と胃ガンの死亡率との関係」の調査結果です。みそ汁を飲む人と飲まない人を比べると、とくに男性では、まったく飲まない人の死亡率は、毎日飲む人に比べて50%も高いというものです。これは胃がんだけでなく、心筋梗塞、肝硬変などの場合にも同じような傾向が見られます。

**3. 肝臓がん予防** ・味噌の成分中には、肝臓ガンの発生を抑える作用のあることが、実験で確かめられています。肝臓ガンが自然発生する系統の雄のマウスに、「標準のえさ」と「味噌入りのえさ」をそれぞれ16ヶ月間与え続けたところ、みそ肥料を与えたマウスは、腫瘍の数が減って小さくなり、また発生率も大幅に減りました。

**4. 乳がんの予防** ・味噌には、フィト・エストロゲンという植物性の女性ホルモン作用物質が含まれていて、乳がんの発生を抑えると考えられています。

**5. 胃潰瘍の防止** ・みそ汁を毎日、または時々飲んでいる人はまったく飲まない人に比べて胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの胃の病気が少ないという研究結果があります。さらに、年齢別調査では20～50歳代間では大きな差はないものの、60歳を超えると、飲んでいる人は、とくに胃の病気になりにくいという高い数値がでました。

**6. 老化防止** ・みそに含まれるビタミンEやダイゼイン、サポニン、褐色色素などには、体内の酸化を防止する作用があります。老化というのは全身の組織や機能の衰えと、細胞レベルのものがありますが、血管や体細胞、脳細胞に過酸化物質が増えると老化が促進されます。つまり、細胞を若々しく保つためには、この物質をためないことが大切なのです。実際にラットによる実験ではサポニンや褐色色素の投与により、肝臓内の過酸化物質の増加が顕著に抑制されることも確認されています。

**7. 消化促進** ・みそのタンパク質は発酵過程で20～40%ほどが分解されてアミノ酸化しています。本来消化吸収に時間のかかるタンパク質の中では消化吸収の良い形になっているのです。さらにみその中には活性度の高い消化酵素もたくさん含まれているため、他の食品の消化吸収を助ける働きをします。



**8. 整腸作用** ・みその中に含まれる植物繊維は、腸の掃除をしてくれます。また、みそに含まれる微生物は腸内の腐敗菌や有害物を体外に送り出してくれるのです。毎日みそ汁を飲むことにより、腸が掃除され、体調を整えることができるのです。

**9. 美肌効果** ・メラニンの合成を抑えシミ・ソバカスを防ぐ。メラニンとは皮膚や毛髪の色を決める物質で紫外線の刺激に反応してシミ・ソバカスが出来ます。味噌に含まれる遊離リノール酸にはメラニンの合成を抑える働きによって美肌効果があります。

**毎日の食事にみそ汁を！**



## フェイスブック（Facebook）で毎日児童の様子や活動を紹介しています

管理者が招待したメンバーだけが見ることが出来る「非公開グループ」で、児童の様子をご覧いただけるようにしました！

フェイスブックに登録して、上野 哲か児玉 篤樹を検索し、メッセージを送って下さい。招待させていただきます。（招待するのは、保護者・家族・「だいち」関係者に限ります。）



### ～ 経営理念 ～ 『利他の心を持って支え続ける療育を行う』

#### ＝ 経営方針＝

##### ◆障がいのある児童・生徒に・・・

就労を見据え自立を促し、心を込めて支援・療育を行います。

##### ◆保護者やご家族の方々に・・・

子どもたちの将来を見据えた情報を提供します。

##### ◆地域住民の方々に・・・

障がいへの理解を深めて頂く取り組みを行います。

##### ◆学校や近隣施設に・・・

連携を図りながらよりよい教育・療育のお手伝いをします。

## 株式会社 TSUBASA 行動指針

### 1、子どもの安全を第一に考えた施設運営を目指して

送迎時の交通安全確保をはじめとして、有形無形の危険排除に努力します。その為に、定期的安全点検や安全確保行動規範をつくり、職員全員で守ります。

### 2、保護者やご家族との信頼を確立することを目指して

毎日のお知らせやご報告を確実に実施する為の工夫を行います。相談や苦情の受け入れをスムーズにする為の努力を行います。

### 3、地域連携を目指して

学校や社会福祉団体との積極的な協力関係の確立のために努力します。

### 4、障がいについての研鑽を積むことを目指して

対象児童（者）の状況に対応できる力を身につける為の職員研修を積極的に行います。

### 5、働く喜びを味わえる会社を目指して

子どもと共に成長するように、職員相互の意思疎通が豊かな人間関係を作ります。

相手の話は最後まで聞く（尊重して聞く）ことや肯定しながら受容的態度で聞くこととアサーション（適切な自己主張）を大切にします。