

すぎな園 だより

令和元年10月1日発行 第149号

住所: 松山市北吉田町77-88

TEL: 974-8310

FAX: 974-8340

メールアドレス: suginaen.0704@song.ocn.ne.jp

ホームページアドレス: www.m-tsunagu.jp/



Give me candy, give me a hug ♡ さあ ハグしましょ

Hug(ハグ)というと、ほとんどの人が「何となく恥ずかしい」という印象を持つと思います。

日本では、感情を出さないこと、ことに愛情表現なんて出してはいけないというような風潮にありますね。苦き良き日本女性の真ゆかしさというの、そういうところからきているのかもしれませんが、愛情といっても…恋人、家族、友人、動物、いろいろあると思います。

今、ハグは医療現場においても注目されています。

有名なのは出産時の「カンガルーケア」ですね。出産後すぐに新生児を母親の胸、素肌に抱かせるケアで、親子の絆作りには欠かせないと言われています。肌と肌が触れることで、新生児の心拍が安定し、母乳の分泌にも影響するそうです。

ハグまでなくても、手をとる、身体をさする、などの、肌と肌が触れる関わり「タッチケア」でも、医学的にこんな効果があることがわかっています。

- * 心臓疾患や高血圧の予防に効果的
- * 痛みの緩和と免疫力の向上につながる
- * 認知症・寝たきりの予防につながる

これらの効果は、ハグをすること…肌が触れ合うことで「幸せホルモン」が分泌されるため、このホルモンが安心や愛情を感じる作用を持つようです。このホルモンは、心の安定と人を信じる・感謝する・愛する気持ちを育てるといふ、コミュニケーションに欠かせないものです。

ハグというスキンシップが、ストレスホルモンの分泌を抑え、精神安定を担うホルモンの分泌を促すようです。結果、ストレスも解消してくれるようで、30秒のハグで、一日のうちの三分の一のストレスを解消できるそうです。

これらの作用は、されるよりも「する側」の方が効果が大きいようです。

すぐ実行というわけにはいきませんが、手と手のふれあいから、日常に取り入れてみてはどうでしょうか。私自身、子供の手が離れてからこそ、この関わりは大事だなあと…痛感しています。ハグすると嫌がりますが(笑)ハグで子供の成長も感じられるし、何より、言葉よりも肌の温もりが気持ちを伝えてくれると思います。…そう信じています(笑)

すぎな園でも敬意と愛情を持って♡ハグを広めていきたいと思っています。でも男性の方は男性職員にお願いして下さいね(笑)

文責: 荻本 淳

お知らせ

すぎな園の日中活動の様子がホームページからご覧いただけます!



←こちら



9月6日(金)、丙子町にある尾形観光農園にすぎな園物の梨狩りに行って来ました。顎に当たりそうな位置にある梨はぶつかるだけでポトポトと落ちて来て、とても大きくて水分たっぷりの美味しい梨でした。皆さん、お腹一杯食べて梨を満喫しました。

文責: 中野 力



9月20日(金)いきものふれあい学校に行ってきました。到着後フードコートで昼食を食べた後、いきものふれあい学校へ。蛇を首に巻いたり、うさぎに餌をあげたりして、ゆったりした時間を過ごしました。その後はジュースを飲んだりアイスを食べたりしての休憩タイム。1日のんびり楽しい時間を過ごせました。

文責: 保田 さち子



27日(金)は砥部町にある陶街道ゆとり公園に出掛けています。当日の予報は雨とずっと天気予報で言われていましたが、皆さんの慧いで見事に良い天気、むしろ暑すぎる程でした。雨予報だったせいかおもしろ自転車を貸し切りで遊ぶことが出来て、皆さん見事なハンドルさばきでコースを爆走して、慧い慧いに楽しまれていました。

文責: 酒井 裕芝



デイキャンプ



13日(金)のデイキャンプは「マテラの森」へ行きました。例年はキャンプ場へ出掛けてのバーベキューでしたが、今年は初めての試みで「室内型バーベキューコート」を利用してみました。「マテラの森」という場所で、マテラ鉱石の粉を食べて育った「マテラ豚」・ハム・ソーセージが食べ放題で、涼しい室内での食事はみなさん箸が止まりません。いつもは苦手な野菜にもつつい手が伸びてしまう方も…そして、何と言っても店内貸し切りでのバーベキューは準備要らずで、私たち職員も「こんなに楽しさせてもらっていいのかな？」と戸惑うほどでした。2時間の食べ放題があっという間に感じられるほど、とっても楽しい時間になりました。周辺を散策する時間が無かったのが心残りでした…。

文責: 岩井香織

10月

10月 3日(木) 料理活動 風

10月 7日(月) 地方祭

10月 11日(金) 外出活動 ボウリング

10月 17日(木) 料理活動 月

10月 22日(火) 天皇陛下即位の日

10月 4日(金) 外出活動 県美術館

10月 8日(火) 料理活動 鳥

10月 14日(月) 体育の日

10月 18日(金) 外出活動 野間馬ハイランド

10月 23日(水) 料理活動 花

文責: 岡本 久美子