

2014
VOL.8

FREE PAPER

ワラカド

～あなたが笑う門には福来る～

CONTENTS

D1 特集記事【施設紹介】

- めぐみ保育園
“わくわく!いきいき!元気いっぱい!”
- スタッフ紹介“私こう見えて〇〇なんです!”

D5 保育部【エンタメ・お役立ち情報】

- ピックアップスタッフ 『よねさと劇団』よねさと保育園
- お家でおためし! Let's クッキング!
- 絵本おすすめセレクション

D7 介護部【エンタメ・お役立ち情報】

- ピックアップスタッフ
「一瞬の輝きを残したい」桜ヶ丘デイサービス
- 家庭で役立つ豆知識! “簡単運動メニュー”

D9 投稿企画

- 第6回 フォトコンテストぐらんぷり

D10 古来のパワースポット「神社めぐり」

- 倉田八幡宮

D11 記者のおすすめお店紹介

- グルメ・スイーツ・健康・趣味 etc

D13 ひといき 波まと場

- インフォメーション
- 投稿川柳 『保育士川柳・介護川柳』
- 編集局コラム「飄々記」

保育園

特集記事
施設紹介

元気いっぱいめぐみっ子



めぐみ保育園

田中園長に聞きました



めぐみ保育園
田中比露美 園長

記者…めぐみ保育園の自慢を教えてください。

園長…地域との交流活動が多いことです。サッカー遊び、座禅、和の会、かす遊びなどがあり、地域の方々にご指導、ご協力をいただいております。

あと、やっぱり目玉は『めぐみ太鼓』ですねー子どもたちが仲間と共に心を一つにして取り組みます。なるほど、地域と深く関わっていらっしゃるんですね。太鼓は迫力満点ー子どもたちのパワーには職員も負けていられませんね。

園長…そうですね！気持ちの若さとチームワークでがんばっています。

記者…座禅というのはユニークですね。

めぐみ

わくわく! いきいき!



樽谿公園にて

園長…そうですね。これは年長組で取り組んでいます。座禅をすることで

体幹を鍛える、心を落ち着かせる

というねらいがあるんですが、な

んといっても日本の文化ですので、

そういったものに触れることは子どもたちにとっても良いことだと思います。

記者…子どもたちにとってお気に入りの行事は何ですか？

園長…年に一回のお泊り保育です。初夏の行事なんですが、夕食作りや夜の探検ごっこなど、子どもたちにとってはいつも思い出ナンバーワンになるんですよ。

記者…素敵ですね。いつまでも心に残りますね。最後に、今後どのような保育園にしていきたいか抱負をお聞かせ下さい。

園長…自然豊かな環境を生かし、地域の拠点として安全で自由に楽しい保育園にしていきたいと思っています。子どもたちには自分を信じてチャレンジする力、助け合いの人となつながら力をつけてほしいと思います。

記者…ありがとうございました。

潜入取材!!

めぐみ保育園の 魅力に迫ってみました!



お泊り保育



めぐみ太鼓



めぐみフィットネス



かず遊び



座禅



和の会



サッカー遊び
(パードスタジアム)



潜入取材を終えて・・・

園長先生をはじめ職員の方々に明るく出迎えていただきました。各教室では園児たちの元気な姿がうかがえ、とても楽しく、新鮮な取材のひとつでした。

《記者》 高塚龍裕(うぶみ苑)



めぐみ保育園の
スタッフ29名に聞きました!!

私こう見えて
〇〇なんです!



今が旬!ホットな2人に
直撃インタビュー!!

「ピョウケツツ、スゲツツ」

よねさと劇団

「わしゃー、おはあさんを
愛しとりますけーなぬ。
毎日“愛しとるで”って言って、
仲良うすることですかな〜!。」

『まあ～おじいさん！
はずかしいかなあ。』

米里蔵さん(仮名)(75歳)

米里枝さん(仮名)(73歳)

いつか、あなたの街の行事にもこっそり出演しているかも!?

H26 運動会



よねさと劇団 大集合



檢 索



Let's クッキング♥



季節の食材を取り入れて、栄養満点!笑顔満開♥

子どもたちの大好きなメニューをご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!

今回は、
むつみ保育園からの
ご紹介です!!

いがめんち ~青森県の郷土料理~

【材料・子ども1人分】

いか (ゲンも含む)	45g
玉ねぎ	10g
人参	5g
れんこん	5g
小麦粉	5g
卵	4g
塩	0.1g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① いかは粗みじん切りにしてさっと洗う。
- ② 玉ねぎ、人参も粗みじん切りにする。
- ③ 水煮れんこんは1cm位の角切りにし、下ゆでして粗熱を取っておく。
- ④ ①、②、③と塩、卵、小麦粉をよく混ぜて、かき揚げの要領で揚げる。



むつみ保育園
森 まり 保育士



がみがみサラダ

【材料・子ども1人分】

さきいか	8g
キャベツ	20g
人参	5g
きゅうり	10g
砂糖	2g
薄口醤油	1g
酢	3g
ごま油	1g

【作り方】

- ① キャベツ、人参、きゅうりを千切りにする。
- ② ①をゆでてザルにあげ流水で冷やす。
- ③ さきいかを食べやすい長さに切って、ボールに入れる。
- ④ ②をかるくしぼり③と和える。
- ⑤ ④に調味料を混ぜ合わせる。



むつみ保育園で
大人気の
メニューです!



スイートポテト

【材料・子ども1人分】

さつまいも	50g
牛乳	3g
砂糖	3g
バター	1g
アルミカップ	1枚

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむいて蒸す。
- ② 熱いうちに潰して牛乳、砂糖、バターを混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②を入れて形を整える。
- ④ 180℃で15分焼く。



『さつまのおいも』

人間に食べられてはかりのおいもにだって思うところがあるものです。土の中からたを鍛え、さあ逆襲です!



『10匹のねずみのふゆごもり』

初めての冬。眠らずに遊んでいた10匹のねずみたちは、地面の下に楽しい「ふゆごもりハウス」をつくって過ごしました。さあ、どんなお家をつくるのか楽しみです。



『あかいはっぱのおくりもの』

枯れた木に、残ったあかい葉は、小鳥の寝床になりました。1枚の葉が最後まで小鳥を守り続けて、その後に生を遂げる様子が胸にしみる作品です。



『どんぐりむらのほしやさん』

どんぐりのほし、ちい、くりんは村の帽子屋さん。ねずみの親子が帽子を買いに来たのですが……。わくわくの結末に何度も読み返したくなります。



『あぶくたった』

歌いながら楽しめ、親子で一緒に遊べる冊子。子どもと一緒に思わず味見したくなる絵本です。

絵本おすすの
せしゅしゅん



秋・冬
おすす
絵本

気になるあいつにズームイン!

「ピックアップ スタッフ」

～ 一瞬の輝きを残したい ～

桜ヶ丘デイサービスセンター

生活相談員 宮脇正志さん

【写真に対する熱い思い】

「写真は撮影した自分を写し出す」これが宮脇さんの写真にかける思いです。

本格的に写真を始めたのが7年前。きっかけは友人の結婚式で写真撮影を頼まれたことだそうです。もともとカメラが好きだったこともあり、結婚式で写した写真を友人夫妻が大切にしてくれていることにとても感動したとのこと。自分にとっては数ある写真の一枚でも、被写体の人にとっては一瞬を写し出す大切な1枚であると気付いたときに、写真を撮ることの喜びを感じたそうです。それ以来どんどんと写真の世界にのめり込んで行きました。

宮脇さんが写真を撮るときに大切にしていることがあります。それはご自身のメンタル面。写真家の不安感やあせりが被写体を通して写真に反映されてしまうことがあるそうです。写真に向き合うときは、気持ちを静めてリラックスしながら、その景色が放つ一瞬のきらめきをフレームにおさめることに集中するそうです。気負わず気長にポイントとのこと。

これからも一瞬の輝きを大切に「感動の1枚」を撮り続けたいとココロ熱く語ってくれました。



【みやわき今日の一言】

「写真は撮影した
自分を写し出す」

【宮脇さんが実際に撮影した作品】



Q3 興さんの理解は得られていますか？
経済的な面は気になってますけど、笑。新しい道具が欲しい時は相談して了解をもらってます。理解してくれてますよ、みんな……。

Q1 いい写真が撮れたと思う時は？
気分が乗っている時の写真は全然違います！やはりメンタル面は大切です。

Q2 簡単に出来るカメラの撮影技ってありますか？
カメラのフラッシュを室内で使用する場合、じかに充てると人物の影が出ます。そこで、フラッシュの前に名刺などの白い紙を斜め上に置き、光を天井に反射させることでフラッシュを上から落とします。そうすると影が小さく、本来に近い感じで撮影できます。(天井が高い場所では難しいです。)

A2 カメラのフラッシュを室内で使用する場合、じかに充てると人物の影が出ます。そこで、フラッシュの前に名刺などの白い紙を斜め上に置き、光を天井に反射させることでフラッシュを上から落とします。そうすると影が小さく、本来に近い感じで撮影できます。(天井が高い場所では難しいです。)

宮脇さんに質問！

理学療法士イワキ おススメの

****家庭で出来る簡単運動メニュー****

季節は冬に向けて寒くなってきました。

今回は、体も温まりさらに姿勢も良くなる簡単な運動メニューをご紹介します。

猫背の方必見!!

肩甲骨を動かす運動で背筋ピンと美人に♡

理学療法士

岩城 和哉 (いわきかずや)

生年月日 S60.2.24

南アジア諸国の伝統と歴史あるスポーツ「カパディ」

に全身全霊を捧げる独身&細身の男。

実は全国3位の實力。

「ただの鬼ごっこじゃないですよ」が口癖。



- 1 両手を頭の後ろで組み、肘を前に出します。
(手には力を入れずに)

- 2 前に出した肘をゆっくり上に上げていきます。
(胸を前に出すイメージで)

運動の際は呼吸を止めないように意識をしましょう。

- 3 姿勢を5秒間止めてから元の体勢に戻ります。

3回-2セットでお試ください。ただし無理は禁物です(^_^)

ここからはストレッチの応用!



- 1 肘を高い位置でキープします。

- 2 両肘を内側でくっつけた後、外側へ開いていきます。

レッツ!
ストレッチ!

※あごが上からないようにし、目線はまっすぐで。
※肩甲骨を意識して行いましょう。



- 1 手を後ろで組みます。

- 2 組んだ手を下に下げながら肩甲骨を寄せて下げます。

いかがでしたか?
どこでも短時間で簡単にできるので、仕事の合間に、家事の合間にぜひお試しください。

理学療法士...

病気やケガが原因で身体に障がいが生じた人の身体機能の回復をサポートするリハビリテーションの専門職です。



第6回

フォトコンテスト

ぐらんぷり

今回のお題：○○の秋



まだかなあ～



晴れの日を思う存分楽しむ秋



食欲の秋!

投稿者 謎の保育士 『ほおばった瞬間の美味しそうな笑顔が いいね!』



祝!七五三のさ～ん!



やめめと言っても着たガール♡



小さな秋 見～つけた!



食欲の秋! PART2 1人で食うんか～いっ!



神社めぐり

天然記念物や重要文化財に
囲まれたパワースポット★
倉田八幡宮をご紹介します。



倉田八幡宮 (くらたはちまんぐう)

- 所在地／鳥取市馬場
- 祭礼日／4月15日、9月15日
- 御祭神／第15代応神天皇 仲哀天皇 神功皇后
- 由 緒

ご鎮座の時期は不詳であるが鎌倉時代には既にその荘園「滝房荘」がみえ、1113石余の石高があったという。その境内は南面して、今よりはるかに広大であった。しかし、天正9年豊臣秀吉が因幡に攻め入った際、兵火にあってほぼ現在の社叢が残ったといわれている。寛文元年、国道53号線に向けて社殿を新造し、境内を整備してその間に参道松並木を新設した。以来、官民信仰の中心となり、地方屈指の神社として幅広い信仰を集めている。

●口伝口碑

現在およそ1haの境内は、平地の原生林として国の天然記念物(昭和9年指定)として保護されている。特に廻り11m、高さ40mのいちようの巨木は圧巻である。天正9年に兵火にあった当神社だが、現在の社叢が残ったのはこのいちようの木が水を吹き出して火を消したからだといわれている。

兵火にあった後、代々の国主の崇敬と保護により存立したが、中でも藩祖池田光仲公は特に崇敬が厚く、池田家が源氏を祖とする由縁もあって当神社を一族の氏神と定めていたそうである。



国の天然記念物に指定されているいちようの木。見上げるとすごい迫力です!!



宮司の永江さん



素敵な出会いがありますように...



本殿前にて



絵馬奉納所もあります

神社のいろは

日本全国にある神社。神社には「○○神社」「○○○神宮」「○○○八幡宮」「○○○大社」などさまざまな呼び名があります。今回は「八幡宮」についてご紹介します。

八幡宮は、応神天皇を主神とし、八幡神を祀った神社のことを指します。「はちまんさま」や「はちまん神社」としても呼ばれています。八幡宮は、安産・子育ての神として広く知られており、また、長寿や災い除けの利益もあるそうです。

宮司さんから学ぶ

宮司の永江英さんより、お話を伺いました。倉田八幡宮の魅力は、何と言っても境内と、千年の年月を生きたらいうの大木!!

厄除けや、交通安全に利益があるといわれ、いちようの木は長寿にあやかりお参りに来られる方もおられます。長寿祈願祭も開催されており、今秋はのぞみ保育園の年中児が参加しました。また、倉田八幡宮の周りを取り囲む森は、平地の原生林として国の天然記念物に指定されています。また、参道に生える松の木は、現在は八本しか残っていませんが、以前は百本の並木道となっており、鳥取市保存木に指定されています。そして、江戸時代末期以来伝わる「八幡永楽座」の人形芝居の道具一式が県保護文化財となり、今も大切に保存されています。地域に伝わる「ししま」も県の文化財になるなど、パワースポット倉田八幡宮の魅力は、数多くあります!ぜひ一度、お参りされてみてはどうでしょうか?

笑顔で快く取材に応じて下さった永江さん、お忙しい中色々なお話を聞かせて下さり、ありがとうございました。



Concierge居酒屋 MORI

楽しいお酒に美味しい料理を提供できるカジュアルスタイルの居酒屋です。皆様お誘い合わせの上ご来店をスタッフ一同笑顔でお待ちしております。

これからの時期に!
忘年会プランをどうぞ★

おすすめ&特典

- もりしゃぶコース** 4,000円
120分飲み放題つき。選べる4種のだし(豆乳・赤辛・黒ゴマ・塩麹)
- チーズフォンデュコース** ... 4,000円
平日は3800円。飲み放題はプラス1200円)
- 贅沢コース** 5,800円
- 2次会プラン** 2,000円
(夜9:00~)
- 〈特典〉10名様以上のご利用で幹事さん(1名)無料!!
〈期間〉平成26年12月末まで

鳥取市末広温泉町356
グレースビル山白川2F
TEL 0857 (29) 5511
営業時間/日~木 18:00~0:00
金土祝日前
18:00~翌2:00
(L.O30分前)
定休日/無休



MIRAI restaurant&cafe

お子様ランチや大人のためのお子様ランチなども楽しめる地元でも人気のお店です。このたび3階に40名以上が入れる多目的フロアをOPEN! 親子でも大切な人とでも行きたくなるようなそんなお店です。

おすすめ&特典

- MIRAIのお子様ランチ** 600円
大人のためのお子様ランチ 880円
モグモグ期から食べれる安心な離乳食 ... 300円
- 〈ランチタイム限定〉
ランチをお食事の方 プラス500円でお好きなデザート3種の盛り合わせが選べます!
- 〈特典〉クーポン券ご持参でお食事をされたお客様に
プチデザートサ〜ビス♪
〈期間〉平成26年12月末まで

鳥取市末広温泉町163 MKビル2F
TEL 0857 (68) 1013
営業時間/11:30~23:00 (L.O22:30)
ランチ14:30 (L.O)
ディナー17:30~
定休日/水曜日
<http://www.miraiwa.net>



ヒイラギカフェ

知る人ぞ知る!「あづまやさんのプリン」店主こだわりの地元卵を使い、とろとろに仕上げてます。もちろん無添加で安心!他にも地元食材を使用したランチメニューもあります。ゆっくりとした時間を過ごすのに最適空間なお店です!

スタッフ押し!
おすすめ商品!!

おすすめ&特典

- ぎょうせん飴のプリン** 350円
吉岡温泉ならではの他にはない絶品プリンです!
- 温泉カレー** 850円
ナポリタン 880円
プリンプレートセット 680円

〈特典〉セットメニュー・お食事を注文の方100円OFF!
〈期間〉平成26年12月末まで

鳥取市吉岡温泉町261
TEL 0857 (57) 0009
営業時間/10:00~18:00
定休日/月曜日(駐車場あり)





鳥取市東町2丁目104
TEL 080 (5750) 3286
営業日/金・土・日 (仕入の為、
不定休有。ブログにて
ご確認ください)
営業時間/11:00~17:00
[http://ameblo.jp/
medusa-tottori](http://ameblo.jp/medusa-tottori)



MEDUSA (メデューサ)

山陰唯一のアミナコレクション取扱店!! アジアンスタイルを中心に衣料・雑貨を取り揃えております。12月にはWINTER SALE (詳細はブログにて) を開催します。ご家族、お子様連れでお越し下さい♡

おすすめ&特典

スペシャルティコーヒー 420円
手作りケーキ 300円

〈特典〉クーポン券ご持参で500円以上お買い上げの方に
パッチワーク小銭入れをプレゼント!!

〈期間〉平成26年12月末まで

龍絃庵

同店舗にて、お琴と三味線の教室も開催しております。
お稽古日時についてはご相談に応じますのでお問い合わせください。



鳥取市宮長120 (マルイ宮長店隣)
TEL 0857 (50) 0132
営業時間/10:00~19:00
定休日/水曜日



PATISSERIE POUDRE (パティスリーブードル)

しっとりふんわりおいしいケーキのお店です。
ショートケーキでは、チョコ・抹茶・小豆・モンブラン・シュークリーム etc
たくさんの種類から選べます。また、季節に合わせて旬のフルーツケー
キも楽しめます!



おすすめ&特典

クリスマス限定メニュー (12/21まで)

・ハッピーチーズケーキ ・クリスマスショコラ
・クリスマスオランジュ ・生チョコデコレーション
生クリームデコレーションケーキ 5号 (15cm)
..... 3500円 (税込)

〈特典〉クーポン券ご持参で

① 12月11日までにご予約の方には1商品に
つきシャンメリー1本プレゼント♪

② どりっごカード提示で1個スタンプゲット!!

〈期間〉平成26年12月11日まで

広告募集中

インフォメーション

その
1

『津波警報発令!?!』

避難訓練を実施しました。

福祉会の保育園では災害時、子どもたちが迅速・安全に避難出来るよう毎月避難訓練を実施しています。

去る10月15日、かんろ保育園ではお隣にある鳥取県東部県税事務所の職員さんと津波警報発令を想定した合同避難訓練を実施しました。災害発生時における地域での連携した避難・救助体制の構築を目的とし、庁舎内へすみやかに子どもたちに避難してもらおうと保育士と県庁職員さんが協力して取り組みました。「落ち着いて歩こうね〜」「おしゃべりはしないよ〜」と子どもたちに声掛けしながら無事に避難してもらうことが出来ました。

かんろ保育園



最近、地震や台風等、自然の驚異にさらされることが多くなっている気がします。いざというとき、落ち着いてすみやかに対応できるよう、日頃から防災意識を高めて、ご近所や関係機関とより良い関係を築いておくことも重要です。

『みんなで助け合う気持ちが大切なんだよ』と子どもたちにも伝えたいですね。



広島土砂災害義援金



平成26年8月20日に広島市北部を中心に発生した大規模土砂災害におきまして義援金をさせていただきました。

たくさんの職員より寄せられた支援の輪は、総額350,000円となり、日本赤十字社を通じて被災地へ送られました。

亡くなられた被災者とご遺族の方々に心よりご冥福をお祈りしますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

その
2

ガイナーレ鳥取とコラボレーション! 『H26.8.31 J3リーグ第23節 鳥取福祉会デー』を開催しました!



8月31日、ガイナーレ鳥取のホームゲームに鳥取福祉会の有志ボランティアが参加し、『鳥取福祉会デー』を開催しました。

キッズプレイランドやバルーンアートショー etc、ご来場のみなさまと一緒に楽しめる催しものを行いました!

その日、来場者はなんと4,147名。スゴイ! ガイナーレも2-0で勝利\(^o^)/ 勝ち星に貢献できたかな?



保育山柳

よいドン

本気で走り

子ども泣く

(匿名希望)

彼氏より

本性知ってる

子どもたち

(ビヨと雪の女王)

年長児 号泣県議に 苦言さす…

園児名 普通に読めて ホツとする

(うらがえし)

「結婚しよ！」子どもの一言

間に受ける

(独身女子)

健診だ…

こわれておくれ

体重計

(3児の母)

イケメンか?

いいえ夫は

育メンよ

(サッチー)

ドキドキの

公開保育で

高め合い

(恵青)

マーチング

心を合わすと

音そろう

(まつっん)

天高く

馬も私も

肥えてくる

(タークホース)

介護山柳

「おやつまだ?」

食べたはずだが…

おかしい話

(83)

食事終え

飯はまだかと

母に問う

(はらべこ)

つるし柿

とって欲しいと

目が語る

(和恵)

介護士さん

ちよっと待つて…は

聞き飽きた

(あんどウ)

「また来てな」

ヘルパーさんの

背中見て

(マリコの部屋)

利用者投稿

孫が来て かわいいという 俺もだよ

(哲夫)

年頃が 合えば楽しい 笑い顔

(山本陽子)

リンゴ狩り 無い歯ではおぼる

満腹に

(治子)

編集局
コラム

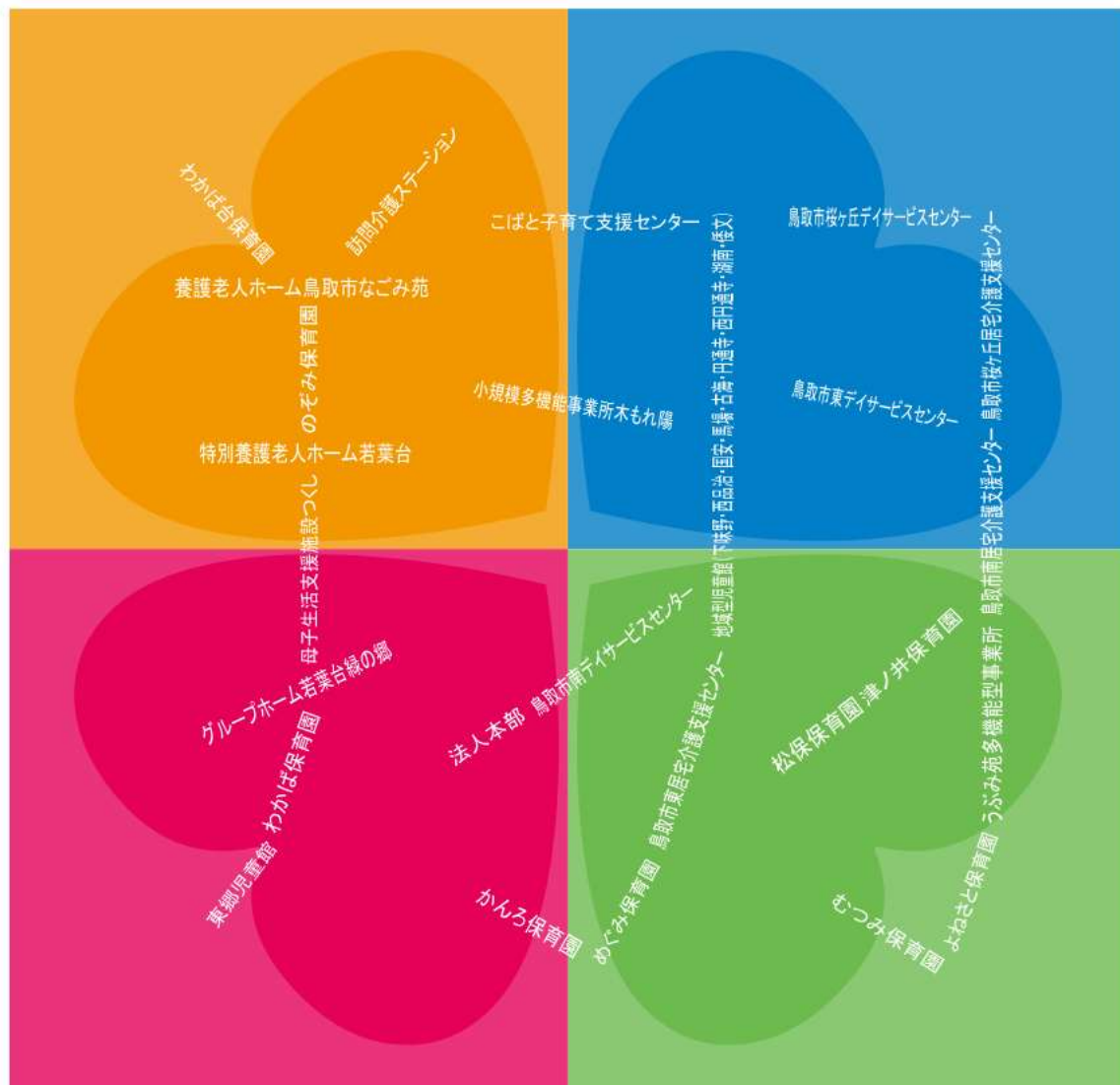
飄々記

おながわ

女川で考えた

◆色つき始めた樺の木洩れ日に包まれて、仙台は思いのほか暖かい。東日本大震災から三年半余りが経過した。旅行者は容易に気づかないが青葉城址公園、瑞宝殿周辺の崩落跡など観光地の此処彼処にも爪痕は残されているという。タクシーの運転手さんに「是非」と勧められて石巻・女川を訪ねることにした。◆点在する仮設住宅を眺めながら石巻を走る。旧北上川沿い海に近づくにつれ、新築が目立つ住宅地に基礎だけを残した空き地が増える。新築の経済的負担もあろうが、「この場所に再び住む」ことの決断は容易ではないのだろう。墓地には黒光りした新しい墓石が多い、自身の生活も儘ならないだろうに、墓の再建を優先した人々。◆石巻線沿いに女川へ。テレビで幾度か見た景色だが、荒涼とした現実を前に胸が痛む。造成中の市街地跡に横倒しになったビルがそのままにある。両袖の山は宅地開拓が進んでいる。車窓から見える人達、殆どが家族や知人を見失った人達だ。◆津波の被害を免れた住宅街に保育園がある。日当たりのよい園舎から子供たちの元気な声が溢れている。子供たちのエネルギーはこの地域の人たちを元気づけ復興に役立っている筈だ。子供は宝、希望なんだ。◆今、全国のあちこちで保育園が迷惑施設のように言われている。安閑とした生活が続くと大切なものを見失ってしまうのだろうか。女川でそんなことを考えた。

【海若】



社会福祉法人 鳥取福祉会

〒680-0873 鳥取市的場2丁目1番地

TEL 0857(51)7272 FAX 0857(51)7273

URL <http://www.tottorifukushikai.jp>

mail honbu@tottorifukushikai.jp