



エスタスカーサの現在 過去 そして未来・・・#56

「選ぶということ」

3月が訪れ、卒業の季節がやってきました。エスタスカーサでは、3名の高校生と3名の小学生が新たな旅立ちを迎えます。ご卒業おめでとうございます。特に高校生の3人は、未来への第一歩を踏み出します。「就職が決まったよ！」と報告してくれたその笑顔は、自らの人生を選び、自分の手で切り拓くという喜びにあふれていました。

彼らの道のりは決して平坦ではありませんでした。たくさんの実習での経験、面接を控えた緊張した表情や、思うようにいかなかった日々の苦悩、すべてが彼らの成長の一部です。自分の人生を「自分事」として捉え、責任感をもって選び取る姿は、まさに彼らの成長の証です。

エスタスカーサでは、子どもたちが自分自身を見つめ、「選ぶ力」を育むことを大切にしています。やりたいこと、興味を持つこと、挑戦したいことを大切に、私たちスタッフはその道をサポートする存在です。子どもたちが運転手となり、私たちは助手席にいます。自らの選択に取り組む彼らの目は、いつも輝いています。エネルギーに満ち、イキイキとした姿に、私たちも心を打たれます。

しかし、与えられた宿題に向き合うとき、彼らの瞳は少し鈍くなることもあります。「出されたからやっている」「させられている」と、どこか他人事のように感じる声が聞こえてくるのは、残念なことです。このため、エスタスカーサでは、自ら取り組む時間やタイミング、息抜きの重要性も大切にしています。自分で選ぶことができる喜びを、彼らに感じてほしいのです。

子どもを見守り、任せることは、子育てにおいて非常に重要なポイントだと信じています。選ぶことには時間がかかりますが、その時間こそが成長の糧です。自らの選択には責任が伴い、それが新たな成長の機会となるからです。

卒業後も、私たちは彼らの成長を見守り続けたいと思っています。共に過ごした日々に深く感謝し、彼らを選び取った道を楽しんで歩いていくことを願っています。顔を合わせる機会が減ることは寂しいですが、卒業生と共に過ごした時間は、私たちスタッフにとっても貴重な学びの場でした。本当に感謝しております。この卒業が、彼らの新たなスタートとなりますように。これからも彼らの未来が輝かしいものでありますよう、心から願っています。

(スタッフ 土岐 光弘)

エスタスカーサの取り組みにご理解を賜り、支援することを選んでくださった賛助会員の皆様、また寄付をくださった皆様に、心より感謝申し上げます。今後とも活動をさらに充実させてまいります。今年度は100カウントの目標まで43カウントです。そのために、3,000円以上のご寄付をご検討いただけますと幸いです。何卒よろしく願い申し上げます。

ゆうちょ口座をお持ちの方は、ゆうちょ口座 01770-1-115391 エスタスカーサへのお振込も可能です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

(理事長 鶴田 文隆)



～イベントのご案内とお知らせ～

～フラワーアレンジメント教室～

3月のアレンジメント教室は…

飛松先生ご多忙のためお休みになります。

次回の開催は現在調整中です。

来月号で詳細をお知らせいたしますので、お楽しみに♡



和やかな雰囲気の中で



ステキなアレンジメント



～サタデーナイトフィーバー@エスタスカーサ～

寒さで縮こまったカラダを一緒に温めて伸ばしましょう！

免疫力が高まって健康維持に役立ちますよ～♪

日時：3月22日（土）18時00分～19時00分頃

講師：加藤 文子 先生

場所：エスタスカーサ（南区弥永 2-17-1）

参加費：大人1,000円 障がい児・こども500円

動きやすい服装でお越しください。



レッツダンス！サタデーナイトフィーバー！

要予約（先着8名）：前日まで 高橋（070-5810-0791）まで♪



～避難訓練実施報告～

2月19日（水）に地震・火災を想定した避難訓練を行いました。「押さない」「走らない」「静かにする」「戻らない」の「おはしも」を子ども達と確認し、「みんなで一緒に助かろう！」と心の準備をして実施しました。サイレンと共に頭を隠し、揺れが収まったことを確認しスタッフと手をつなぎ、弥永西小学校まで歩いて避難しました。

終始落ち着いて取り組むことができました。子ども達にはいつ何が起こっても対応できるように心の準備をしておくことを一緒に確認しました。

本当に災害が起こると大人でもパニックになってしまいます。子ども達は尚のことです。

実施後に見えてきた課題を解決させ、スタッフ一同的確で迅速な対応ができるよう努めます。

次回は春休みに第2回の不審者対策避難訓練の実施を予定しております。



避難訓練 事前打ち合わせ



頭を守って！！



弥永西小学校へ避難



避難訓練 無事終了

【おひさま発電所より】

2024年1月分お知らせ

発電量	70kWh
売電量	23kWh
買電量	175kWh
使用電力量	222kWh
累積発電量	27653kWh



2025 年

3 月のお知らせ

Estasucasa

認定 NPO 法人 エスタスカーサ
〒811-1323 福岡市南区苅永 2-17-1
TEL 092-980-5675
FAX 092-980-5173
Mail info@estasu.org



『健康は足し算ではなく引き算 その2』

今回は『甘いもの・糖質』についてお伝えします。

【甘いもの】というと、どんなものをイメージするでしょうか？砂糖や洋菓子、ジュースなどを思い浮かべる方が多いと思いますが、それだけではありません。果物や野菜などの糖度が高いものも甘いものに入ります。イチゴやミカン、桃、かぼちゃ、とうもろこしなども甘いものと考えて最後までお読みください。



スタッフ 松田 健士郎

なぜ、甘いものを1口食べると2口、3口…とどんどん口に運んでいくようになるのか。それは、甘いものが脳の快樂報酬系に入り、ドーパミンを出して依存状態になるからです。ドーパミンは運動をした時や目標達成ができた時に分泌されることが正しい分泌の仕方です。ところが現代は、食べ物でも分泌され、タバコやアルコールで分泌され、ギャンブルで分泌され、ゲームやスマホで分泌されるようになったのです。そして、依存度が高まってやめられなくなり、病気を引き起こしてしまうのです。甘いものは腸内環境を悪くしたり、病気の進行を促進させたりするのです。

また、甘いものを常食していると【糖新生】を起こすようになります。糖新生とは、低血糖状態になると血糖値を上げるために、体内の筋肉や脂肪を分解してブドウ糖を作り出し、血糖値を上げることです。

本来、食べ物を消化し栄養を吸収するためには、口腔→胃→十二指腸→腸という順番で体内に取り込まれていきますが、甘いものは口腔から吸収されるため、数秒から数分で血糖値が一気に上がります。人間の体は血糖値が上がると、インシュリンを分泌し血糖値を下げます。血糖値が下がると、糖新生を起こして体の筋肉や脂肪を分解し、血糖値を上げようとします。この血糖値の乱高下が血糖値スパイクです。また、オートファジーや断食、糖質制限なども糖新生の原因となります。

低血糖状態が続くとイライラや頭痛やめまい、吐き気、倦怠感を引き起こします。お菓子をあげると癩癪やぐずりがおさまる子どもたちをよく見かけますが、それは同時に癩癪やぐずりを強くしていることにも繋がっています。小腹が空いたら、おにぎりやご飯を食べるようにしましょう。焼海苔や漬物と一緒に食べると良いです。

甘いものと同じ糖質であるお米ですが、甘いものは単糖類、お米は多糖類に分類されます。単糖類は数秒から数分で吸収されるのに対し、多糖類は消化吸収にするのに5~10時間かかります。腹持ちがいいと言われるお米は吸収に時間がかかるため、血糖値を緩やかに上げて緩やかに下げます。1万年以上前から続いている和食の文化。お米は日本人の体に合っている栄養満点の食べ物なのです。





～放課後等デイサービス活動報告～



【天拝山 山登り】

2025年2月15日(土)、天拝山へ山登り(自然体験)を行いました！
ハイキングコース、獣道コース…子ども達を選んで楽しんでくれました。



山登りスタート



笑顔でピース♪



いざ獣道へ！



ターザンロープ！



天拝山の山頂にて

【子ども達の名シーン】



熱きバスケの試合



見よ！職人芸！



出来たて お好み焼き



カレーまん♪



ジュエリー作家♪



バーベキューごっこ



靴とばし大会！



室内ブランコ♪



おやつ前の笑顔



青春の1ページ(黄昏)



♪HAPPY BIRTHDAY！ みんなでお祝い



旨い物づくり



お陰様で大繁盛してます！



ダンスパーティーに向けて(笑)

料理や外遊び、室内遊びを通じて、子どもたちは自分のやりたいことを見つけて楽しんでいます。その中で教えたり教わったりする関わりが生まれ、お互いに成長する姿が見られます。とても微笑ましい光景です。子どもたちの自主性を大切にしながら、スタッフ丸となってより良い支援を目指してまいります。