

エスタス通言

2025年 卯月

Estasucasa



認定 NPO 法人
エスタスカーサ

HOME PAGE
<http://estasu.org/>

Facebook
<https://www.facebook.com/estasucasa>

この度はお忙しい中、放課後等デイサービス事業所評価にご協力とご意見をいただき、誠にありがとうございました。皆様からの評価を真摯に受けとめ、今後の支援に役立ててまいります。HPでも公開しております。

今後ともご理解とご協力をよろしくお願いたします (利用児童数:19名 保護者数:18名 回収割合:83.3%)

	チェック項目	はい	どちらとも いえない	いいえ	わからない	ご意見	ご意見を踏まえた対応
環境、 体制 整備	1 こどもの活動等のスペースが十分に確保されていると思いますか。	14	1			和室で過ごす事が好きで安心出来ている。全フロアがバリアフリーで車椅子の子どもも安心して過ごせている。整理整頓がなされており活動しやすい状態。	少数単位での活動を場所を分けて複数行うよう心掛けております。
	2 職員の配置数は適切であると思いますか。	13			2	職員配置数については把握していないが不足はしていないと思う。	職員の配置は子ども1.5~2名とされており、出来る限りきめ細やかな配慮対応が出来るよう心掛けています。
	3 生活空間は、こどもにわかりやすく構成化された環境になっていると思いますか。また、事業所の設備等は、障害特性に応じて、バリアフリー化や情報伝達等への配慮が適切になされていると思いますか。	15				キッチンでの調理、和室で休めたり、テラスのハンモックや気持ちや状況に応じて過ごせる場所がある。	子どもが気分や体調によって過ごしやす場所を選ぶように環境を整え準備をしています。開所当初より、スロープと手すり、車いす用トイレを設置してバリアフリー化しております。
	4 生活空間は、清潔で、心地よく過ごせる環境になっていると思いますか。また、こども達の活動に合わせた空間となっていると思いますか。	14			1	子どもがやりたいことを自由にできていると思う。清潔で温かみがあり、落ち着いた空間作りがなされている。	子どもが安心して遊べるように危険箇所やヤリハットを考慮し環境を整えています。また子どもたちが自ら環境を整えられるように絵カード等を貼り、自ら取り組めるよう支援をしています。
適切な 支援の 提供	5 こどものことを十分に理解し、こどもの特性等に応じた専門性のある支援が受けられていると思いますか。	15				特性に応じた支援と常に感じしており、そのおかげで子どもが満面の笑みで帰ってきている。	定例会議においてテーマを設け、勉強会を行っております。研修などにも参加し、特性に合わせた専門性の向上に心掛けています。
	6 事業所が公表している支援プログラムは、事業所の提供する支援内容と合っていると思いますか。	13			2		個別支援計画をもとに職員間で共有ををし、その子の自主性を重視した支援プログラムを展開、子どもが自ら選び取り組む活動を支援しています。
	7 こどものことを十分に理解し、こどもと保護者のニーズや課題が客観的に分析された上で、放課後等デイサービス計画（個別支援計画）が作成されていると思いますか。	15				子どものことについては、体力的な身体面も表情や活動にでる心理的な面も十分理解され計画が作られていると思う。日々の連絡やモニタリングなどで情報を共有し計画が作られている。	日々の支援の中で得られた子どもの育ちや課題を職員間で共有し、それらを支援会議に反映させ、個別支援計画を作成しています。
	8 放課後等デイサービス計画は、放課後等デイサービスガイドラインの「放課後等デイサービスの提供すべき支援」の「本人支援」「家族支援」「移行支援」で示す支援内容からこどもの支援に必要な項目が適切に設定され、その上で、具体的な支援内容が設定されていると思いますか。	14	1				本人支援はもちろんの事、必要に応じて「家族支援」、並びに不登校児童においては、学校の代わりに「移行支援」まで計画的に丁寧に対応しております。
	9 放課後等デイサービス計画に沿った支援が行われていると思いますか。	15					
	10 事業所の活動プログラムが固定化されないよう工夫されていると思いますか。	12	1		2	毎日のおやつが手作りされており、外に出かけたり、畑に開いたりとものごく工夫されていると感じる。	季節の変化を感じるよう野菜の栽培や収穫、自然素材を使った製作や外遊びを取り入れ、四季を楽しめる活動を展開。その上で子どものニーズを重視し取り組めるよう尽力しています。
	11 放課後児童クラブや児童館との交流や、地域の他のこどもも活動する機会がありますか。	9	3	1	3	近隣の小学校のグラウンドに行き、デイ以外の子どもとも時折交流がある。	近隣の小学校のグラウンドを使用させてもらうことにより他校の小中学生や保護者とも多くコミュニケーションや遊びを共に楽しめるようにしています。
	12 事業所を利用する際に、運営規程、支援プログラム、利用者負担等について丁寧な説明がありましたか。	15					ご契約時に時間をかけて、説明をさせていただいております。
	13 「放課後等デイサービス計画」を示しながら、支援内容の説明がなされましたか。	14	1				年二回のモニタリングと保護者のご意向も汲んだ計画書の更新と説明を行っています。
保護者 への 説明等	14 事業所では、家族に対して家族支援プログラム(ペアレント・トレーニング等)や家族等も参加できる研修会や情報提供の機会等が行われていますか。	12	2		1	参加した経験はないが、行事等はよくあると思う。	定期的に行われるワークショップや勉強会、イベントなどで家族支援が行えるようにしています。また通信にてその情報を発信したり、SNSツールを使ってお知らせしています。
	15 日頃からこどもの状況を保護者と伝え合い、こどもの健康や発達状況について共通理解ができていると思いますか。	15				送迎の時だけでなく、デイロポにて写真付きで丁寧にこどもの状況を伝えてくださっている。デイロポを使い、写真なども載せられており、日々の状況を伝えて貰っている。	送迎時に短い時間ですが、児童の様子や成長、成長している点などをお伝えするようにしています。保護者連絡ツールでロポにてその日の様子を共有できるようにしています。
	16 定期的に、面談や子育てに関する助言等の支援が行われていますか。	13	2			どんな相談でもいつも聞いてもらえて助かっています。	モニタリングや定期的な面談(希望者の方)を通して情報共有も行っていきます。今後、必要に応じて訪問による家族支援も検討しています。
	17 事業所の職員から共感的に支援をされていると思いますか。	15				子どもの成長、優しさを発見することなく気が付いてくださり、その報告を親と同じ熱量でもってくださることに感動している。喜びも心も共感的な支援だと感じている。子どもが卒業するので関わりが減ると心配だが、いつまでも見守ってくれていると思うととても安心できる事業所だと思う。未来がいつまでも、ここにあり続けて欲しい。	児童が主体であることを職員全員が共通認識を持つようしており、子どもが自主的に取り組んでいることは見守りフォローを促せることを心がけています。児童の体調や気分がすぐれない時は、寄り添い、少しでも楽しく過ごせるように環境づくりを心がけています。
	18 父母の会の活動の支援や、保護者会等の開催により、保護者同士の交流の機会が設けられるなど、家族への支援がされているか。また、きょうだい向けのイベントの開催等により、きょうだい同士の交流の機会が設けられるなど、きょうだいの支援がされていますか。	12	1	1	1	エスタス通言でいるイベントや勉強会の案内がある。定期的なダンスや生け花教室以外にも様々なイベント発着があり参加者を限定せず開催されているので、それが家族支援に繋がっていると思う。	田植えや稲刈り、芋ほり、山登り、子育て勉強会やワークショップなど親子で参加できるイベントを開催しています。きょうだいの参加もしており、開かれた空間で他児との交流や関わりが持てるようにしております。
	19 こどもや家族からの相談や申入れについて、対応の体制が整備されているとともに、こどもや保護者に対してそのような場があることについて周知・説明され、相談や申入れをした際に迅速かつ適切に対応されていますか。	14			1		相談や面談などは希望者に応じて行っておりです。業務に支障がなければ早急に対応できるように心がけております。
	20 こどもや保護者との意思の疎通や情報伝達のための配慮がなされていると思いますか。	15					電話や直接の連絡だけではなく保護者連絡ツールやSNSツールを活用し業務時間外も対応できる体制を整えております。
	21 定期的な通信やホームページ・SNS等で、活動概要や行事予定、連絡体制等の情報や業務に関する自己評価の結果をこどもや保護者に対して発信されていますか。	15				毎月のお便り(エスタス通言)を楽しみにしている。エスタス通言は家族で見ている。何より本人が楽しそうに見ている。仲の良い友達を指したりデイでの様子がわかっておりがたい。定期的な通信は毎日楽しみなほど様々な情報があり学びにもなる。活動、行事、充実していい良い。	主に月1での通信やFacebookを通しての情報発信を行っております。児童の様子や関わり、取り組み、イベントのご案内、学びのコラムなどをお伝えしております。
	22 個人情報の取扱いに十分に留意されていると思いますか。	13	1		1		通信等に掲載する児童には肖像権の確認をとっておりその他の個人情報も掲載しません。また個別支援計画等の個人情報等は厳重に施錠を取り取り扱いは慎重に行っております。
非常 時等 の 対応	23 事業所では、事故防止マニュアル、緊急時対応マニュアル、防犯マニュアル、感染症対応マニュアル等が策定され、保護者に周知・説明されていますか。また、発生を想定した訓練が実施されていますか。	14	1			マニュアルはいただいているが訓練があるかはわかりません。	マニュアルを配布し、ご確認をいただいております。またアフタフィラキシーショックや発作など対応も確認しております。また職員間でも学び直しや確認等を行っております。
	24 事業所では、非常災害の発生に備え、定期的に避難、救出その他必要な訓練が行われていますか。	13			2		年2回以上避難訓練を行っています。災害によって避難場所が違ったり、迅速に対応できるようにしています。
	25 事業所より、こどもの安全を確保するための計画について周知される等、安全の確保が十分に行われた上で支援が行われていると思いますか。	13	1		1		児童に対し、いつ災害が起こっても対応できる意識を持ってもらうようにして、職員も普段より避難口や非常時の対応に立ち揃って対応できるように環境を整えよう努力しています。
	26 事故等(怪我等を含む。)が発生した際に、事業所から速やかな連絡や事故が発生した際の状況等について説明がされていると思いますか。	12			1	2	些細なこどもで(ちょっと元気なかった等)連絡報告があり、状況説明もきちんとなされている。夏の科学祭へのお出かけの際に迷子になったことへの報告がなかった。お出かけの際に人数確認されていたのか不安になった。安全安心してお出かけに参加できる人数確認をしっかりしてほしい。
満足 度	27 こどもは安心感をもって通所していますか。	15				帰ってきたとき嬉しそうにしているのが楽しくすごしているのだと思う。とても安心感を持っているよう自分で自分のひびが表現できている。	児童が無理なく楽しく、過ごすことができるように、その日の様子に合わせて活動ができるよう支援しております。
	28 こどもは通所を楽しんでいますか。	15				とても楽しみにしており、土日も行きたいというほどである。いつも前日に放デイの利用を確認していること、毎回エスタスカーサとわかれと「やったー!!」と言っている。	「明日も来るね〜!!」と期待をもって笑顔で帰宅する姿を見るときこちらもおもひになります。時には気分が落ちないこともありますがその場合も笑顔で帰宅できるような雰囲気づくりを行っています。
	29 事業所の支援に満足していますか。	14	1			これらもお世話になります。よろしくお願いたします。大変満足しております。これから先もずっとご一緒したいと思っています。	児童がやってみたいことを支援することに徹しているの、その取り組みがその子にとってよいものになるよう心がけております。

～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～

久しぶりのフラワーアレンジメント教室の開催です！
皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

日 時： 4月23（水）11時00分～12時00分頃
講 師： 飛松 誠自 先生
場 所： NPO法人エスタスカーサ（南区弥永2-17-1）
参加費： 1,400円（材料代込み）

要予約：4月16日（水）まで 鶴田（070-5400-9031）まで♪



春のアレンジメント



～サタデーナイトフィーバー@エスタスカーサ～

新メンバーも加わって賑やかに踊っています！
たくさんの方のご参加をお待ちしております♪

日 時： 4月19日（土）19時00分～20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。

要予約（先着8名）：前日まで 高橋（070-5810-0791）まで♪



レッツダンス！サタデーナイトフィーバー！



～避難訓練実施報告～

水害を想定した避難訓練を行いました。

弥永西小近辺は危険区域であり、避難場所は弥永小学校になります。
「押さない」「走らない」「静かにする」「戻らない」の「おはしも」を再確認し、速やかに乗車してアルコイリス（ショートステイ）に避難しました。実際に避難する中で新たな課題も見付き、より安全に危険を回避するべく、スタッフ間で反省の時も持ちました。

人員確認、乗車確認、避難ルート、迅速な避難を実現するべく訓練での学びを活かしていきたいと思えます。



みんなで事前ミーティング



「おはしも」知ってるよ！



無事アルコイリスに避難完了！

【おひさま発電所より】

2025年2月分お知らせ



発電量	92kWh
売電量	30kWh
買電量	156kWh
使用電力量	218kWh
累積発電量	27745kWh

2025 年

4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3』

今回は『植物油』についてお伝えします。“植物油を使わない”と言うと、使っている油は米油ですか？という質問をよく受けます。皆さんが料理で使っている油は大半が植物油です。米油やオリーブ油、胡麻油、大豆油、サラダ油、菜種油、亜麻仁油などは全て植物油です。揚げ物や焼き物、ドレッシング、お菓子、パン、冷凍食品など生鮮食品以外にはほとんど入っているのが植物油です。現代の日本人の1日1人あたりの平均摂取量は35gとされています。戦前は1日1gも摂っていなかった植物油をなぜ、これだけ多量摂取するようになったのでしょうか？



スタッフ
松田 健士郎

戦後、アメリカから輸入するようになった大豆やとうもろこし、輸入された大豆やとうもろこしから精製された油を使って料理をするようになりました。戦後の日本は全国各地でフライパン運動が行われ、油や小麦を使った料理が盛んになりました。また、不飽和脂肪酸であるオメガ3やオメガ6は体内で合成できないため、食事から摂る必要があります。不飽和脂肪酸は植物油に多く含まれるため、植物油=体に良いものという認識をしてしまっているのかもしれませんが。何でもオリーブオイルをかけて食べることが習慣になっている人も少なくありません。

油料理をした後のキッチンを想像してみてください！茶色に酸化した油が目立ちます。これは“アルデヒド”になった油です。このアルデヒドは非常に毒性が強く、植物油を摂ると体の中でも同じように酸化してアルデヒドになっているのです。精製した油は、酸化スピードが速く、神経疾患や肌荒れ、婦人科系疾患を引き起こす原因にもなっています。

さらに、アルデヒドになった植物油は甲状腺や唾液腺、乳腺、肺腺、汗腺などの腺を詰まらせ血液やリンパの流れを悪くします。口臭や体臭、加齢臭の原因にもなっています。インスリンの分泌量を少なくするため糖尿病を起こしやすくなります。肺がんや婦人科系のがんのリスクも高めます。

農耕をしていた日本人は必須脂肪酸をどのように摂っていたのか。それは、玄米や大豆、魚貝類から摂っていました。日本は古くから農耕を行い、島国であるため必須脂肪酸を油から摂る必要はなかったのです。また、白人は狩猟民族であるため、何日も食事を口にできないことがあるため食べ蓄えることが可能な民族です。食べ蓄えたものは皮下脂肪となり、そこから必要な糖を作り出して飢えをしのぐという体になっています。それに対して、日本は農耕文化であり食べたものを体に蓄えることはせずに、食糧は倉庫に蓄えて必要な時に食べるため、食べ過ぎると内臓脂肪になります。日本人の体は油を貯めることも、捨てることも苦手なのです。欧米の人に比べて日本人が太りにくいのは文化の違いからなのです。

フライドポテトやピーナッツを1つ食べ始めると、何度も口にしてしまうのはなぜでしょうか？それは、植物油が脳の快楽報酬系に入り、依存させるからです。これにより植物油の過剰摂取が病気の原因になっているのです。

必須脂肪酸は体にとって必要不可欠なものです。しかし、精製した油で摂ってしまうと、アルデヒドに変わり病気を引き起こしてしまうため、ホールフードで摂りましょう。玄米や大豆、胡麻などの原料のままに摂ったり、味噌汁を食べましょう！

次回は“乳製品”についてお伝えしますので、楽しみにしてお待ちください。生理痛で苦しんでいる方へ届くと幸いです。生理痛は、女性ホルモン様作用が大きく関係しています。乳製品に含まれるエストロゲン、植物油に含まれる植物性エストロゲン、大豆に含まれるイソフラボンが生理痛の原因であり、甘いものが痛みを促進させ、過剰摂取をしている植物油のアルデヒドが出血の原因です。乳製品、甘いもの、植物油を断つことで劇的に改善されます。ここで重要なことは摂取量を減らすではなく“完全にやめる”ことです。実践して少しでもストレスが減り、生活の質が向上すると嬉しいです。



～放課後等デイサービス活動報告～



【高校・エスタスカーサ卒業おめでとう！】

エスタスカーサでは3名の高校卒業をお祝いしました。3名の立派なあいさつ、子ども達が作ってくれた記念品の贈呈、そして思い出を語る会…ここで育った軌跡を思い出しながら和やか時を過ごしました。卒業生の皆さんがそれぞれ進んでいく道が明るく照らされますように、子ども達、スタッフ一同お祈りしています。



旅立ちを前に



涙のごあいさつ



修了証書授与



記念品贈呈



卒業おめでとう！

【子ども達の名シーン】



エスタスの春



やっぱりここが好き



カードゲーム作成中



ニンジンの皮むき！



お手伝い大好き♪



外あそび最高！



肉まんお待ち！



お店屋さんごっこ



春よ来い♪



ポップコーン♪



クッキー職人



アイロンビーズ職人



手打ちうどんいただきます



折り紙あそび楽しいね！



おしゃれポーチ作り♪

2025年度、子どもたちが新しい学年に進級し、新たな歩みが始まりました。エスタスカーサでは新しいお友達を迎え、ますます賑やかな日々となるのが楽しみです。子どもたちが遊びや関わりを通じて成長する姿を温かく支え見守っていきたくと心から願っています。今年度も皆様のお支えをいただきながら、スタッフ一同、支援に邁進したいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。