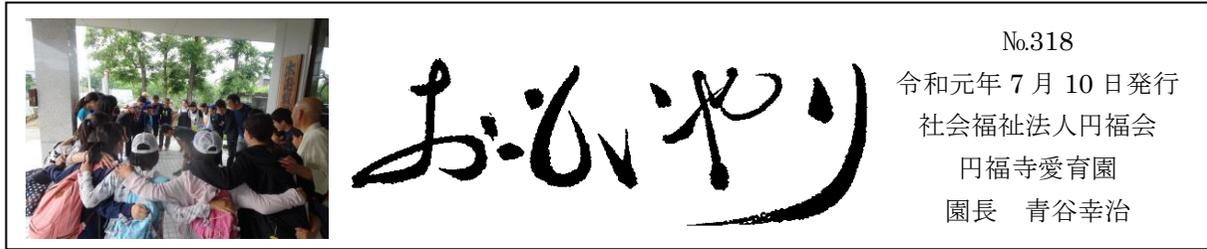


暑さに負けず、声援を糧に、チーム一丸、今日もマラソン練習頑張ります！！



## ある朝の様子

理事長 藤本光世

私は毎朝おまいの1時間ほど前に愛育園へ行きます。

ある土曜日の朝の様子を紹介しましょう。

私が、玄関の戸を開けると、談話室に電気がついていました。あれ、どうしたのかなと中に入ると、高校生のH君が勉強していました。彼は本気だと感じました。

廊下をあおぞらホームに進むと、突き当りの壁に机が出ています。どうしたのかな。お掃除をしてくれているのかなと思いました。二階に上がってしばらくすると、下から音が聞こえます。下りてみると職員がトイレ掃除をしていました。隣の1階ホールも職員がお掃除をしていました。ありがたいなあとその姿を拝みました。

子どもたちの起床時刻前に談話室に入って、ご本尊のお地藏さまを背に、入り口に向かって正座し瞑想します。一番先に高校生のS君が「おはようございます」と大きな声で入って来て、部屋の隅に坐って私と向き合って瞑想します。腰骨を建てて正座して、手は法界定印で姿勢が綺麗です。

その後にH君が入り、その後に小3のS君が中3のN君と一緒に「おはよう」と大きな声で飛び込んできました。

おまいの後で子どもたちに朝の様子を話しました。みんな人に言われてやっているのかなあ、それとも自分からやっているのかなあ？子どもたちはそれぞれが自分からやっていることを知っていました。トイレ掃除の職員にどちらですか？と聞きました。ニコニコしながら、自分からやっていますと答えてくれました。

昨日は小3のS君が高校生のS君より早く、一番に入ってきました。おまいの前に俺一番に入ってきたからみんなに言ってね。言わなきゃ怒るよ。そう言います。終わってみんなに紹介しました。

S君に聞きました。昨日一番に入ってきたね。言われてやったのかなあ、それとも自分からやったのかなあ？自分でやったと言います。

子どもたちに聞きました。自分からやるのと言われてやるのとどっちが良いだろう。みんな自分

からやった方が良いと言います。

そうですね。自分からやるのと言われてやるのでは、全く違います。(月とスッポン(月もスッポンも同じように丸いが、比較にならないほどその違いは大きいこと。婦たちのものがひどく違っていることのとえ))

でも、二つ大切なことがあるよと話しました。一つは自分がやったことをひけらかさないこと。俺がやった俺がやったと言わないこと。誰も見ていなくても、見ている人が二人いると言ったでしょう。誰だっけ。仏さまと自分。そうだよ。仏さまと自分は見ていてくれます。

もう一つは、続けること。継続すること。一度で止めたら、それはパフォーマンス(人目を惹く行為)なの。

昨日S君は1番だったよね。そして、昨日の夕方、明日も一番になるから見てねって言ったよね。今日は3番だったけど、それでも立派だよ。

S君は、小さな体を私の方を向けてにこにこしながら聞いてくれました。とっても良い子です。良い子だねと体を抱きしめてあげました。嬉しそうでした。

子どもたちはリレーマラソンに向けて毎日堤防から横田グラウンドを周回する1.6キロのコースを走っています。苦手な子もいます。得意の子もいます。でも、みんな全力で走っています。ゴールして倒れ込む子もいます。みんな一生懸命です。すごいなあと思います。

子どもたちは自分から、一生懸命に取り組む時間をたくさん作って欲しいです。それが、自分を変え、自分の自信となり、生きていく力となるでしょう。

愛育園はそのような機会をたくさん作ります。そして、全力で取り組む楽しさと嬉しさとやりがいの経験をたくさん積みませようと思います。



## MATSUMOTO リレーマラソン

まごころホーム 加藤ゆかり

6月23日にMATSUMOTO リレーマラソンに参加してきました。私は、“円福寺愛育園まごころチーム”として、中学生3人、高校生2人、職員2人の一員として参加しました。

6月上旬から、去年とは違うコースで練習を重ねて来ました。それぞれのその日のコンディションなどありますが、力を抜くことなく、一生懸命練習してきました。前日は、ミーティングしてモチベーションが上がっていたということもあってか、ベストタイムを更新した子もいて、当日がとても楽しみでした。

当日は、天候に恵まれ、みんな気合十分でした。緊張しながらも、自分の番を精一杯走っていました。女子7人でフルマラソンの42.195kmを走り切るということは容易ではなく、子どもだけでなく、職員も心折れそうになったこともありました。周りからの熱い声援にパワーをもらい、たすきを繋ぐことが出来ました。全員6~7周ずつ走り、3時間37分でゴールしました。女子だけで、フルマラソンを走り切ったのは私達のチームしかおらず、達成感や完走出来た喜びはとて大きかったです。



愛育園の児童のすごいところは、自分の番を走り終えたら終わり、とならず、走り終えた児童や職員にお茶を汲んであげたり、コールドスプレーを渡してあげたり、熱い声援を送ったり出来ることだ、と改めて感じました。マラソンを完走することだけではなく、周りの人を思いやる気持ちも芽生える、良い行事だったな、と思います。

次は7月13日に園内リレーマラソンがあるので、またそこに向かって子ども達と一緒に練習を重ねていきたいです。

#### 松本リレーマラソン

まごころホーム 有賀真知

6月23日に松本リレーマラソンに参加しました。この日の為に、週5回夕方に1.6kmのコースでマラソン練習をしてきました。今年から練習コースが変わり、新たな気持ちで取り組むことが出来たと思います。練習を重ねる中でタイムがどんどん早くなり、嬉しそうにする子供たちの姿がありました。

本番、私は小学生チームで参加しました。コース44周を9人でリレーしました。走る前は、「5分切れるか不安…」と話す子もたくさんいましたが、いざ走ると男子も女子も4分台で走り切っており、速い子では3分台で走り切るとい中高生も驚く速さでした。元々、男子の方が多めに走るように順番を組んでいましたが、女子からも「もっと走りたい!」という声上がり、6周走った子もいました。私自身も小学生に負けずに速いタイムで走り切ろうと意気込んでいましたが、走ることが好きな子も、苦手な子もいる中でチームのみんながとても意欲的に練習以上の走りを見せており感心しました。チーム一丸となって走り抜くことが出来、とてもいい経験になりました。

#### MATUMOTO リレーマラソン

あおぞらホーム 近藤誠志郎

6月23日(日)、松本市のアルウィン周辺で開催されました「第3回楽しく走ろう! MATUMOTO リレーマラソン」に出場してきました。今年度最初のリレーマラソン大会への参加で、今回は「あおぞらチーム」「まごころチーム」「小学生チーム」の3つのチームに分けて出場してきました。この大会に向けて1週間に5回の練習を取り組んできており、みんなやる気は十分でした。この大会では一周950mコースを44周、42.195kmをチームで協力して走り切ります。あおぞらチームは児童が3人、職員が4人の計7人で、私もその一員として参加しました。あおぞらチームのトップバッターは中学3年生のK君、まごころチームは高校2年生のYさん、小学生チームは小学6年生のR君。少し、緊張した様子もありましたがそれぞれが力強い走りを見せてくれ、最高のスタートを切ることができました。その後も各チームがそれぞれ全力を出し、どんどん周回を進めていきます。あおぞらチームでは、子どもの中で一番年上のS君がみんなを引っ張っていきました。すぐに順番が回ってくる中で弱音を吐くことを一切せず、子どもの中で一番多くの9周を走り切りました。中学3年生のN君は前日5周走ればいいのかと言っていた中、7周も走りきるがんばりがありました。あおぞらチームは子どもたちの奮闘もあり、男子の部で2位になることができました。タイムも昨年のこの大会でのタイムを上回ることができ、大健闘だったと感じます。まごころチームは子どもと職員の7人でのチームとなり、完走ができるかどうか心配でしたが、そんな心配も吹き飛ばすほど元気よく走り続け見事完走し、女子の部で優勝という結果を残しました。小学生チームは昨年ほとんど同じメンバーで走り切りましたが、今回は昨年のタイムを10分も上回る走りを見せてくれました。子どもたちの成長の早さを感じることもとなりました。中でも小学6年生のY君はあおぞらチームの中学生、高校生の子たちと比べても遜色ない走りをしており、小学生チームを引っ張ってくれたと感じます。どのチームもゴールする時のみんなの笑顔がとても印象的で、全力を出し切れたのだと思います。走っている選手への応援もみんな素晴らしく、私自身も走っている時にとっても力になりました。愛育園というひとつのチームとして応援しあったり、サポートしあったりできることがいつものことながら本当



<http://enpukuji-aiikuen.com/> ホームページでもご覧ください。

に素晴らしいことだと思います。来月には園内のリレーマラソンも計画しています。暑さも厳しくなっていますが、みんなで頑張っていきたいです。

#### 長野パルセイロ観戦

あおぞらホーム 山田忍

6月2日、地区の方よりご招待頂き長野パルセイロの試合観戦に行ってきました、子ども達は長野パルセイロが大好きです、そんな中、毎年招待頂いており子ども達もいつも楽しみにしている行事で本当にありがたく感謝しています。

会場に着き、オレンジ色の応援席で間近でサッカーを観る事が出来てとても盛り上がりました。しかも、おやつまで差し入れて頂きあつという間のひとときでした。子ども達はますます長野パルセイロが好きになったのではないかと思います。

ご招待頂き本当にありがとうございました。

#### ワイワイカルビ

あおぞらホーム 石龍 成己

今年も長野パルセイロさんから招待して頂き、ワイワイカルビさんにて焼肉をごちそうになりました。毎年盛大に催して頂いていますが、今回はなんとサプライズで現役の選手にもお越し頂き、子ども達も大いに盛り上がり催すことが出来ました。

数日前に、会がある事を子どもたちに伝え、招いてもらっていること、しっかり生活を送る事、礼儀をわきま会に臨む事を話してあり、それぞれ意識を持って会に臨む事が出来ました。

私は高校生の席でご相伴に預かりましたが、やはり園の上級生という事あって、お店に入る時に大きな声で挨拶をしたり、皿が来るたびにお礼を言っていたり、他の子達の見本となる立ち回りができていました。礼節がある中で、M君とK君は食べ放題のお肉が本当に嬉しかったのか、次々と平らげ

ていき、注文を重ねていきました。最後の後片付けまで丁寧にすることが出来ました。

小学生たちの席はというと、なかなか食卓では出ないホルモンやジンギスカンを注文し楽しそうに食べていました。特にホルモンはなかなか噛み切れなかったみたいで、必死に格闘していたみたいです。先生達に飲み物を持って来てくれたり、気遣いもたくさんしてくれました。



(令和元年7月10日発行 月刊「円福」466号付録 昭和52年5月25日第三種郵便物認可)

そして、お楽しみ、毎年恒例のじゃんけん大会があり、今年もたいへん多くの景品を用意して頂き、熱くじゃんけんをしました。結果、気持ちが強すぎたのか、あおぞらホームの子はなかなか勝てず、まごころホームの子が多く景品を手にしていきました。

最後にみんなで記念撮影をして締めくくりました。ご招待頂けるというのは本当にありがたいことであり、決して当たり前の事ではありませんので、その気持ちに答える為にも、日々子ども達の頑張りを周りの方々にも伝えられるよう、目標を持って生活を送らせていきたいと思っています。

#### わいわいカルビご招待

まごころホーム 宮澤穂香

6月18日わいわいカルビさんからご招待を受け、焼き肉を食べに行ってきました。そこでAC長野パルセイロの選手、スタッフの方々とも一緒に食事をしました。ちょうど6月2日に試合を観戦したばかりだったので、子どもたちはとても楽しみにしている様子でした。わいわいカルビさんには毎年招待していただくことへのお礼の色紙、AC長野パルセイロの方々には先日の試合の感想など、心を込めて書いたものをお渡ししました。子どもたちの感謝の気持ちが伝わるといいなと思いました。



子どもたちはAC長野パルセイロの方と、観戦した試合の事、普段どんな練習をしているのかなど興味深く話を聞いていました。

食事の後、AC長野パルセイロの選手とじゃんけん大会をしました。じゃんけんにつと、サッカーシューズや、ユニフォーム、タオルなどをもらうことができました。子どもたちはシューズやユニフォームにサインもしてもらいました。このような体験をきっかけに、将来サッカー選手を目指す子どもがいるといいなと思います。

子どもたちの楽しそうにお肉を焼く姿、美味しそうに頬張る表情は見ていて私も嬉しい気持ちになりました。みんなで美味しいお肉をたくさん食べたので、マラソン練習もパワーアップしています。

## オペラ招待

まごころホーム 竹内早季

先日、松代文化ホールで開催された『オペラ デュオコンサート』に招待して頂き、まごころホームの小学生4人と一緒に鑑賞に行ってきました。子ども達に「オペラ見に行くんだよ。」と伝えると、「劇?」「映画?」などすぐにはどんなものか想像がつかなかったようで、不思議そうな表情をしていました。オペラがどんなものか不思議がっていた子ども達も会場に着くと「前の方に座りたい!」とわくわくしていました。いざ始まると、1人から出ているとは思えない程の音量に圧倒されました。歌詞は日本語ではないので子ども達ははじめ驚いていた様子でしたが、聞き取れた言葉を真似して楽しそうに歌っていました。閉演後、ロビーで歌手の方々と記念撮影もしました。子ども達も照れながらも「すごかったです」と感想を伝えることができました。普段なかなか触れることのできないプロのオペラ歌手の歌声と、演技を観る事ができてとてもいい経験になりました。

## 父の日

あおぞらホーム 倉島誠

6月16日に「父の日」を開いていただきました。私は今回で二回目の「父の日」を迎えました。子ども達、まごころの先生方、調理の先生方がたくさんの贈り物を準備してくれました。今回頂いた物は、子ども達一人一人のメッセージが書かれた寄せ書きと、ヒマワリの花、そして印鑑ケースでした。寄せ書きには、「野球を教えてくれてありがとう」「もっと話したい」「いつもありがとう、これからもよろしく!」などの言葉がありました。印鑑ケースは子ども達が手作りをしてくれました。あおぞらの子ども達が縫い物を出来たのかと驚きつつも、とっても感動させられました。大切に使いたいと思います。一人一言ずつ話をさせていただきましたが、私は「皆さんのおかげで前を向いていられます。みんなに助けられ、支えられ、みんながいるから頑張れます。ありがとう」と言いました。子ども達の前で少し弱い部分を見せてしまいました。まだまだだなあと感じます。

今年もまだまだ始まったばかり、これからたくさんの行事が待っています。子ども達とたくさん関わって、楽しい思い出が出来たらなと思います。今回準備をしていただいた皆様、ありがとうございます。



## 田毎杯

あおぞらホーム 倉島誠

6月30日に愛育園少年野球チームが第16回田毎杯に参加してきました。前回のくまごろう杯から練習を重ね、練習試合で経験を積ませての試合でした。結果は三位。見事、賞状を頂くことが出来ました。選手全員、暑い中よく戦ったと思います。まだまだ、デットボールが当たって泣いてしまう子もいれば、ボールが怖くて逃げてしまう子もいます。チームとして課題はありますが、それでも今回の三位という結果は、選手たちにとって自信に繋がるものだと感じます。大会後、キャプテンのY君は試合で打てなかったのが悔しかったのか、バッティング練習をしていました。三年生のS君はフライが捕れなかったのが悔しいと言い、「キャッチボールしてください」と言ってきました。監督として、優勝させてあげたかった、もっとこうすれば良かったと反省する所はたくさんあります。しかし、日詰コーチからは「それも経験だよ」と言われました。もっともっと子ども達と「勝つ喜び」を共に分かち合えるように、これからも日々の練習に向かっていきたいと思っています。



## あおぞらホームだより

あおぞらホーム 金井雄大

6月に入り、夏のように暑い日や、雨が降り少し肌寒い日があり、夏バテしてしまいそうな日が続いています。そんな中、小学生は半そで半ズボンで元気に登校しています。

愛育園では、6月に入りマラソン練習が始まりました。1周1.6kmのコースを、夕方、子どもと職員と一緒に走り回っています。園の廊下には、マラソンのタイムを記入する表を張り、そこに走った記録を残しています。記録があることで、前よりも早い記録を出そうとする子どももいれば、職員とタイムを競ったりする子もおり、意識して練習に取り組んでいます。



<http://enpukuji-aiikuen.com/> ホームページでもご覧ください。

今月、中学生は部活動の地区大会がありました。3年生のN君は「試合に出れなくても、応援を頑張ります。」と言っていたようで、自分が試合に出なくても仲間の為に自分の出来ることをするのは、すごいと思います。残念ながらあおぞらの子どもは負けてしまい、北信大会に進むことは出来ませんでした。2年生は、チームが新しくなり先輩として、後輩を引っ張ってってもらい、3年生は、今まで部活に入れていた力を、生活や勉強に入れていき、受験勉強も意識して頑張ってもらいたいです。

まごころホームだより

まごころホーム 田中沙季

1学期も残りわずかとなりました。また、梅雨の時期に入り、曇りや雨の日が多くすっきりと晴れている日が少なくなりました。寒暖差も激しく体調を崩しやすい時期なのではないかと思いますが、まごころホームの子どもたちは元気に過ごしています。

6月23日には松本リレーマラソンに参加しました。また7月13日には愛育園リレーマラソンも行われます。そのためマラソン練習を行っていますが、子どもたちは1秒でもよい記録を出そうと、頑張って練習しています。私も練習に参加することがありますが、普段運動をしない分とても辛く、子どもたちの走りにはとてもついていくことができません。しかし、一生懸命に走る子どもたちの姿を見ていると、速く走れなくても諦めることなく走り切ろうと思えます。愛育園リレーマラソンでは子どもたちがベストを尽くせるようしっかりサポートしていきたいです。

すでにじめじめと暑い日が続いていますが、これから夏に向けてさらに暑くなります。子どもたちは勉強はもちろん、部活動やアルバイトなども熱心に取り組んでいますが、熱中症になってしまったり、風邪をひいたりすることのないよう体調管理に気を付けて過ごしてほしいと思います。



(令和元年7月10日発行 月刊「円福」466号付録 昭和52年5月25日第三種郵便物認可)

調理室だより

調理員 大下はる江

食堂横の花壇に蒔いた復興のひまわりの種も力強く伸びてきています。大輪の花を咲かせてくれる日が楽しみです。

1日に行われた小学校の大運動会調理ではお弁当のハンバーガー・タマゴサンド・フライドポテト・フルーツを応援の思いを込めて作りました。

4日、虫歯予防メニュー 5日、月遅れ節句メニュー 16日、父の日特別メニューと季節に合わせた特別献立がたくさん並び楽しい食卓となりました。

4日虫歯予防メニューの1つでカミカミサラダ

は子供達に人気のメニューです。

よろしければ、ぜひ作ってみてください。

<カミカミサラダ> 4人分

ごぼう	2本
さきいか	40g
きゃべつ	1/4玉
人参	1/2本
白すりごま	大さじ5
マヨネーズ	大さじ4
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1

