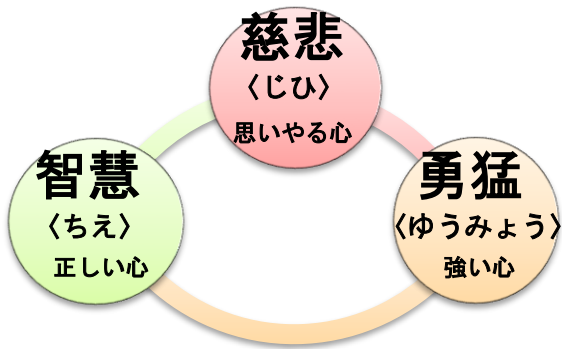


下野三楽園養育3つの柱



さんらくえん通信

発行責任者：人見良典 編集責任者：藤原崇夫
編集：下野三楽園編集委員会 第56号

卒園生を送る会



三月七日、2名の卒園生を見送りました。様々な経験を経て、ここまで成長してきたふたりです。四月からも元気に頑張つてほしいです。



令和7年度 下野三楽園 卒園生を送る会 令和8年3月7日

小さな灯り

夜、真っ暗な部屋で小さな灯りをつけると、まわりがふっと明るくなります。

小さくてもそこにあるだけで、私たちはホッと安心することが出来ます。

人の心の「思いやり」も、この灯りと同じです。

仏教には「布施（ふせ）」という教えがあります。

布施とは、決してお金や物をあげることだけを指すのではなくありません。

にっこりと優しい笑顔を向けたり、「大丈夫？」と温かい言葉をかけたりすること。そんな日常の何気ない振る舞いの一つひとつも、誰かの心をぽっと照らす、立派なお布施なのです。

そして、その灯りを受け取った人は心が穏やかになり、また別の人へと優しいさの灯りを手渡していくでしょう。となりの人へ、またそのとなりへと光の連鎖が広がり、大きな温かい灯りへと変わっていきます。

ほんの少しの、思いやり。

あなたがともしたその灯りは、周りを笑顔にし、めぐりめぐって、いつかあなた自身の心も温かく照らしてくれるでしょう。

日光山輪王寺 貴船 慈浩



すずらん居室

すずらん居室では幼児から高校生までの女の子6人が生活しています。年の差が大きいので生活スタイルも様々ですが、年齢に関係なくリビングで談笑したり、お互いの好きなテレビ番組を観たりと和気あいあいとした雰囲気の中で過ごしています。

勉強を頑張っている子、食べることが好きな子、ゲームをすることが好きな子やメイクをすることが好きな子、歌を聴くことが好きな子、踊ることが得意な子など一人ひとり打ち込んでいるものがあり、それを認め合える心優しく明るい子たちです。

そんな子どもたちに癒されたり、一緒に楽しんだりしながら職員も日々仕事に励んでいます (森戸)



ひまわり居室

ひまわり居室は高校生3名、中学生2名、小学生1名の6名の男子たちで生活しています。

個性も様々で部活や推し活や好きな事など「打ち込みたいもの」を持っていたり、「これをやる!」と決めた事もまっすぐな子たちが粒ぞろいです。そして生活の中で一緒に楽しむ賑やかな時間もあれば、時には個性が交錯して距離を置くことを学ぶ機会が生まれたりもします。また、年上の子が年下の子を可愛がったり、年上の子の姿から年下の子も学習時間に繋がったりと、小規模生活ならではの毎日に私たち職員も日々感心しています。

彼らが「今やるべき事」も積み重ねながら自分らしく成長していけるように、私自身も先輩方の支援する力を学びながら日々精進していきたいと思います。

(高瀬)



しもつかれあれこれ

栃木県の郷土料理の代表といえば、“しもつかれ”を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか…では、なぜ“しもつかれ”が作られるようになったのか。

奈良時代(和銅4年/711年)京都にある伏見稻荷大社に、五穀豊穡を司る稲荷大神が降臨した日が2月の初午だったことに由来し、この出来事をきっかけに農耕の始まりと実りを祈願する祭りが全国的に催されるようになり伝統行事になりました。そこで、お赤飯と“しもつかれ”をお稲荷様にお供えて、豊作や家内安全や商売繁盛を願う風習が現代にも受け継がれています。



“しもつかれ”とは、お正月に塩鮭の身を食べた残りの頭や骨と、大根と人参を鬼おろしでおろした物と、節分で使った大豆の残りとお揚げと一緒に合わせて鮭の骨が柔らかくなるまで煮込んだものに、酒粕を加えて風味と日持ちも良くさせた、食材を無駄なく使う工夫がいっぱいの料理です。



改めてその栄養価を見てみると…

- ・大根＝消化を助けるジアスターゼやビタミン C、食物繊維も豊富です。
- ・人参＝ビタミン A が豊富で免疫力を高めます。
- ・鮭＝骨や頭にはカルシウムやビタミン D、身にはタンパク質や最近注目されている抗酸化物質のアスタキサンチンという物質が豊富に含まれていて、美肌効果や免疫力を高めます。
- ・大豆＝良質なたんぱく質がある他、サポニンという成分が血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあり、大豆イソフラボンという成分が骨の健康を維持する成分ともいわれ、骨粗しょう症の予防に役立つと考えられています。
- ・酒粕＝お米の糖質とレジスタントプロテイン(難消化性タンパク質)という物質を含んでおり、食物繊維と似た働きをして腸内に溜まった老廃物を外に排出する役割をします。また、オリゴ糖も含まれているので腸内の善玉菌などを増やし、腸内環境を整え便秘の改善に役立ちます。

一品で栄養バランスが良く、とても栄養価が高い料理だということがわかります。昔から「7軒のしもつかれを食べると風邪をひかない」と言う、と聞いたことがあります。なぜ7軒のしもつかれなのでしょう…?

現代のように機械で農業をする時代ではないずっと昔は、田植えや稲刈りを大勢で行わなければお米の収穫に繋がらず、隣近所のお互いの助け合いが必要不可欠だったため、初午の日にそれぞれの家で作る“しもつかれ”を差し出し合いながらコミュニケーションをとってきたのではないかと思います。同じような材料で作るのに、その家々で入れるものや味付けが違うのでいろいろな“しもつかれ”を食べても飽きることがないのも、郷土料理として伝わってきた理由のひとつだと思います。



平成 17 年度から施行されている食育基本法では、食育の一環で郷土料理の伝承ということが項目に挙げられています。しかし“しもつかれ”の独特な見た目と香りは、子供達には中々理解しにくいものなのも分かります。正直なところ、私自身も子供の頃は苦手な方でした。でも、少しずつ食べる回数を重ねていくうちに、今では好きな料理の一つになりました。小学校や中学校の給食では、子供達に食べやすいよう工夫して提供されています。当園でも同じように年に一度、初午の日に作って出しています。やはり子供達の受けはあまりよくありませんが、大人になるにつれて味に慣れていき、郷土料理の意味と良さやおいしさがわかってくれることを期待して、出し続けていきたいと思っています。

うどん祭り

“しのいのうどん”の魅力を発信する地域のお祭りでさんらく太鼓を演奏しました。また、早食い大会にも出場し、職員1名、児童1名が入賞！うどん祭りを堪能させていただきました。



いっしょに
太鼓演奏

ランドグラン様よりお年玉



プロゴルファー
吉川桃さん来園



輪王寺節分がらまき



栃木プロレス観戦



春のお彼岸供養



住友ベークライト様
招待ボーリング



ランドセル
御寄附

惜別の時

ご支援及びご協力、誠にありがとうございました。

(R8. 1. 1～R8. 2. 28 敬称略、順不同)

(株)ランドグラン(宇都宮市)/宇都宮更生保護女性会(宇都宮市)/飽本一裕(宇都宮市)/(株)東武宇都宮百貨店(宇都宮市)/宇井大悟(日光市)/栃木県遊技業協同組合(宇都宮市)/COSTCO WHOLESALE 壬生倉庫店(壬生町)/宗教法人 諸佛経行処(日光市)/若目田良治(日光市)/日光山輪王寺(日光市)日光山輪王寺 光輪会(日光市)日光山輪王寺 信徒会(日光市)/栃木県共同募金会(宇都宮市)/吉川桃プロ後援会「桃の会」(日光市)/ベルフーズサービス(株)(宇都宮市)/(株)壺番屋(愛知県)/平原陽子(佐野市)/住友ベークライト(株)労働組合 宇都宮支部(宇都宮市)/(株)ホンダテクノフォート(芳賀町)/栃木プロレス(宇都宮市)/鈴木キヨ子(宇都宮市)

ご支援のお願い

本園では子どもたちの学習指導、交流、環境美化等様々なボランティアのご協力を求めています。皆さまやお知り合いの方々のご紹介等いただけたら幸いです。よろしくご協力致します。

園長 藤原 崇夫

子育ての不安や悩み、困っていることやわからないことなど、気軽にご相談ください。

