

さとやまだより

テラスの風
vol.19 2023年3月号

「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることを「さとやま」スタッフから定期的にお届けします。

児童発達支援・放課後等デイサービス

サトヤマキッズ

OPEN!



2023年3月OPEN! 「児童発達支援・放課後等デイサービス サトヤマキッズ」のスタッフたち!

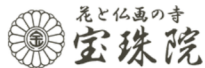
さとやま整形外科内科

デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム

聖人の夜風のガーデン

二葉薬局



サトヤマ寺ス
SATOYAMA-TERAS



桜まつり開催のお知らせ

お寺宝珠院は、無数の桜の木が並び春の訪れとともに桜の花びらが境内一面に舞い散ります。コロナ禍により3年ほど中止してありました宝珠院の「桜まつり」。今年は4/1(土)に開催いたします。



いくつかのイベントや出店等を予定しています。桜を愛でながら、地域のみなさまの憩いのひとときになれば幸いです。どうぞみなさまお気軽にお越しください。

日時：令和5年4月1日(土) 11時～15時
場所：沼津市東原566-1 宝珠院 境内にて
駐車場：寺院およびクリニック「さとやま整形外科内科」の駐車場をご利用ください。
(詳細は後日アナウンスいたします。)

宝珠院 TEL.055-967-3456 www.houjuin.jp



私たちの里山(さとやま)は愛鷹山のふもとにあります。この自然豊かな里山を私たちは「まぶらいの杜」と呼んでいます。



本紙発行者：サトヤマ寺ス運営部
住所：静岡県沼津市 東原566-1
本誌へのご意見・お問合せ先：055-960-6001

サトヤマ寺ス

〈3月開催イベントのご案内〉

『サトヤマこども食堂』

■日時：3/17(金) 17時～19時終了

■参加費：こども100円(おかたづけで無料) 子供連れのおとな/シニア200円どなたでもご参加可能なこども食堂です。

『サトヤマの"季節はずれの"お餅つき』

■日時：3/23(木) 11時～14時終了

■参加費：こども無料/おとな100円
3月ですが、こども食堂番外編としてもちつき開催します!お寺の境内で一緒にお餅を味わいましょう。

保護ねこ譲渡会

■日時：3/12(日)11時～15時

運命のにゃんこに出会いませんか?かわいい保護ねこたちがお待ちしています。

【寺ヨガ】お寺でヨガ

■日時：【静のヨガ ストレッチ中心】
3/2(木) 3/16(木) 3/30(木) 10時～
【動のヨガ ヨガポーズ中心】
3/6(月) 13時30分～(1時間)

■参加料金：1,000円 ※初参加の方無料です!

【寺フラ】お寺でフラダンス

■日時：3/15(水) 18時30分～(1時間)

■参加費：初回体験は参加無料
中学生以下 500円/高校生以上 1,000円
■対象：だれでも参加OKなゆる～いフラレッスン

シニア向け『体力向上エクササイズ!』

■日時：3/27(月) 10時～(30分)

■参加費：無料
広々としたお寺で健康運動指導士と一緒に無理なく楽しく体力作りをしましょう!

詳細・ご予約はホームページにて→
HP: satoyama-teras.com



さとやまチームに新たな施設が仲間入り! 「児童発達支援・放課後等デイサービス サトヤマキッズ」は発達に特性のある子、障がいのあるお子さまを対象とした運動療育と自然あそびを実践する施設です。

◇◇ "育脳"を働きかける運動療育プログラム ◇◇

理学療法士、心理師、運動保育のプロと医療法人スタッフが共同で開発した、感覚統合療法に基づく「運動/自然遊び」を通じて、カラダをつくり、脳をはぐくみ、ココロの成長を促す療育プログラムを実践します。



◆◆ 緑と花と湧水あふれる自然豊かな環境で五感を刺激し豊かな感性を ◆◆
 愛鷹山のふもと、伝統を感じさせるお寺「宝珠院」の敷地内に施設をオープンします。
 自然が与えてくれる豊かな感覚刺激の中で、のびのびと運動あそびをおこない、
 こどもの発達に必要な感覚を学び育てていきます。



? こどもの発達に運動が必要な理由とは ?
 運動は、カラダだけに効果があると思っていま
 せんか?確かに筋力アップに運動は不可欠。が、運
 動が絶大な影響を与えるのは実は"脳"なのです。
 感情のコントロールだけでなく、記憶や学習など
 の認知能力を高め、集中力も高まります。また、
 運動中はほかのどんな活動よりも活発
 に脳細胞が働き、脳細胞を増やす最も
 有効な手段でもあります。



☆☆ 希望あふれる子どもたちの未来のために ☆☆
 遊びながら楽しくカラダを動かし、子どもたちのやる気、興味、意欲を引き出す療育をしていきます。
 子どもたち自身の工夫・努力による成功体験を積み重ね、自己肯定感をはぐくむこと。
 それこそが、子どもたちの豊かな未来を創ると私たちサトヤマキッズは考えています。



利用者募集 **体験会 & 個別相談会開催!**
 3月開催日 3(金)4(土)9(木)10(金)11(土)13(月)14(火)15(火)
 ①10:00~②11:30~③13:30~④15:00~ ※上記以外の日時もお気軽にご相談ください

児童発達支援・放課後等デイサービス サトヤマキッズ
 対象:発達に特性のある児童/障がいをお持ちの児童 主に3歳~小学生を対象
 住所:沼津市東原566-1 宝珠院内 さとやま整形外科内科隣り
 定員:10名/日※送迎あり 営業日時:(月)~(土)※祝日除く 9時~17時
 TEL:050-5536-3023 HP:www.satoyamakidz.link MAIL:satoyamakidz@satoyamaworks.co.jp



白湯とお湯の違いをご存知でしょうか。
 「白湯」とは水道水を沸騰させて冷ましたもので、
 「お湯」とは水を40℃以上加熱したものです。
 沸騰することにより残留塩素などの不純物を取り除いた状態がポイントです。なので不純物の入っていないミネラルウォーターは沸騰させなくても温めれば「白湯」になり得ます。50~60℃が最適温度です。

白湯を飲むことで得られる効果

- ①基礎代謝が上がる:内臓の温度が1℃上がると基礎代謝が10%上がるとされています。冷えの改善や脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。
- ②便秘解消、消化を助ける:胃腸が温まり活性化することで消化吸収が良くなったり、老廃物の排泄がスムーズになり便秘解消につながります。
- ③デトックス効果:身体が温まり、血液やリンパの流れが良くなることで身体に溜まっていた老廃物や余分な水分を排泄してくれます。



飲むのに効果的な時間は、起床時と就寝前です。起床時は時間をかけてゆっくり飲むことで睡眠中に下がっていた体温が上がり胃腸が刺激され活動モードになります。朝食をしっかり消化吸収してくれます。就寝前は白湯を飲むことで副交感神経が優位になります。これにより心身がリラックスし寝つきが良くなります。寝る30分以上前に飲むのが効果的です。
 薬を飲む時も白湯がいいとされています。不純物を含まないのお薬の効果を邪魔することなく服用できます。



二葉薬局 管理薬剤師 肥田木貴嗣
 静岡県沼津市東原556-4
 平日・第4土曜 9:00~18:00
 Tel. 055-928-5320 Fax. 055-928-5321