

平成20年度も、7月19日から約1か月間にわたって健康教室を実施し、生活習慣や体質の改善を目的として7人の子どもたちが参加しました。

子どもたちの一日は朝5時半の起床に始まり、洗濯→奉仕作業→ラジオ体操→瞑想と日課が進んでいきます。

眠い目をこすりながら一日の身の周りの整理などを黙々とこなしていた子どもたちもラジオ体操の頃には目をキラキラ輝かせ、今日はどんな一日になるのかな…という期待が伝わってくるようです。

つづいて朝食。食事はバランスに配慮しつつ、子どもたち一人ひとりに適したカロリーがしっかり計算されています。



写真 1. 朝食の一例

ご飯・みそ汁・揚げと大根の煮物・佃煮

健康教室日課表（起床～昼食）

5:30	起床 更衣・洗顔・検温・洗濯など
6:00	奉仕作業（環境美化活動など） ラジオ体操
7:00	瞑想 診察
8:00	朝食 食後の後片づけ・歯磨き 洗濯物干し・自室の清掃など
9:00	勉強（夏休みの課題など）
10:00	次（下記）の活動場所へ移動 水泳・プール遊び （途中10分間の休憩） ※月・水・金曜日はヨーガ
11:00	上記の活動場所から帰院 水着の洗濯・自由時間
12:00	昼食 食後の後片づけ・歯磨きなど
13:00	

見たことのない野菜や初めてのメニューに歓声が上がったり、偏食のある子どもたちの「食べられない」という弱音が聞こえてきたり、食事の時間はとても賑やかです。そんな毎日を過ごすうちに、苦手な食べ物も子どもたち同士で競いながら自ら口にするようになり、全員が笑顔で「ごちそうさま」と言えるようになっていきます。

スタッフからは、健康教室に参加している時ばかりではなく日常生活の中でも感じてほしい「作ってくれる人や自然への感謝」を伝え、それに応えてこみ上げる思いに涙する子どももいました。「あたりまえ過ぎて忘れてしまいがちな大切なこと」に気づいてくれたのなら、それはとても嬉しいことです。



写真 2. 昼食の一例

タコライス・ジャガイモのスープ・
サラダ・びわ



写真 3. 夕食の一例

ご飯・お吸い物・鯖の味噌煮・酢の物



写真 4. 食事風景



健康教室で恒例になっているヨガは、外部の講師を招いて、月・水・金曜日の午前中に約1時間行われます。初めての経験の子も多いですが、さまざまなポーズや柔軟運動を、講師の指導にあわせてみんなで声を掛け合いながらやっている姿は、何だかとても得意げです。

それぞれの動きの意味のみならず、「何かをじっくり続けていくこと」の大切さを少しでも感じてもらえれば良いと思います。

子どもたちが最も楽しみにしている日課の一つが水泳・プール遊びです。午後は毎日、ヨガのない火・木・土・日曜日は午前中にも、病院に隣接する日置市伊集院町総合運動公園のプールに出かけます。

前半は、たとえば「一日 700m 泳ぐ」、
「一回も足をつかないで 50m 泳ぐ」など
個人の目標に沿って泳ぎ、後半はみんな
で「鬼ごっこ」や「スライダー遊び」を
して楽しい時間を過ごします。

子どもたちはみんなプールが大好きで、
今日はちょっと元気がないのかな……と
いう感じの子どもも、プールに行く時間
になるとさっさと準備をすませて「早く
行こうよ」とスタッフをせかすほどです。

また、目標通りに泳げるようになって、
目を輝かせて成果を伝えに来る時の顔は
自信にあふれ、子どもたちが一回り大き
くなったように感じる瞬間です。



健康教室日課表（昼食後～消灯）

13:00	検温・自由時間
14:00	勉強（夏休みの課題など）
15:00	ゴーヤミルク摂取 プール（運動公園）に移動
16:00	水泳・プール遊び （途中10分間の休憩）
17:00	プール（運動公園）から帰院 水着の洗濯・洗濯物取り込み
18:00	夕食 食後の後片づけ・歯磨きなど
19:00	散歩 レクリエーション・勉強 ビデオ鑑賞 など
20:00	入浴またはシャワー浴
	就寝準備
21:00	消灯



写真 5. 休憩時間にプールサイドで

日課以外の行事（イベント）として、今年は、料理教室、川遊び（川エビとり）、地引き網、うどん打ち、グランドゴルフ大会、バーベキュー大会、遠足（お弁当持参）を行いました。

子どもたちは、それぞれの行事をととても楽しんでいるようでしたが、後半の行事になると子どもたち同士の仲間意識やチームワークも深まり、バーベキュー大会では、みんなで練習を重ねたダンスを堂々と披露することができました。

また、最後の行事となったいちき串木野市長崎鼻公園への遠足では、大自然に触れ、海水プールで遊びながらも、間近に迫った仲間との別れを惜しんでいるようでした。



写真 6. いちき串木野市長崎鼻公園で

健康教室においては、自宅（親元）を離れ、日課に沿った規則正しい生活を送りながら、決まった時間にバランスのとれた食事を摂ることの大切さや身体を動かすことの楽しさを学んでいきます。併せて、異なる年代の子どもたちと生活を共にすることにより、コミュニケーション・対人関係の面でも貴重な経験をすることができます。

これらの学びや経験によって、今年健康教室に参加した子どもたちは、それぞれに入院時に設定した目標を達成し、身体的にも精神的にも社会的にもずいぶん成長しました。スタッフとして、それを目のあたりにできたことをとても幸せだと感じています。

看護部：森田真歩

診療部：相星壮吾

☆子どもたちの写真は承諾を得て掲載しております☆