

なごやかこどもクリニックコミュニティ誌

# なごやかKids

2018  
vol. 38  
9~12月

こどもと衣食住

## なごやかスタイル えこどもの家

NPO法人  
なごやか親子ネット

「Instagram」の紹介

院長コラム

小児健康フォーラム2018

お知らせコーナー

ひっ す び りょう げん そ あ えん  
必須微量元素②～亜鉛と食事～



医療法人 なごやか若庵会

ナゴヤカ  
CHILDREN'S CLINIC  
なごやかこどもクリニック



こどもと  
衣食住

# なごやかスタイル

NPO法人  
なごやか親子ネット理事  
近藤 祐子

今回は!!  
えこどもの家へ伺いました

## 野外で自然保育「りす山の保育農園」

東谷山の麓に、自然と共存するという「エコな子育て」を目標に掲げさまざまな活動をされている、NPO法人えこどもの家にお邪魔しました。ここでの保育は、直に土に触れれどもお友達。子供たちの元気な笑顔がありました。

自然の中で、自ら遊びを見つけ、学びます。ここはスタッフとママたちの子育てについての相談をしたり、交流の場でもあります。代表の岩田美那子さんは「家を飛び出していい空気」を合言葉にと語られていました。

### Information

#### 特定非営利法人 えこども

住所

名古屋市守山区上志段味東谷2110-158  
えこどもの家

WEB

<http://ecodomo.info/>



▲自然に囲まれて遊んだよ!



▲みんなで育てたお野菜が採れたー

何でも自分からお手伝いするよ

美味しくうだね!

農園には熱の花もいっぱい咲いてる

みんなの手作りマグカップ

「えこどもの家」の活動をチェック!

## Photo Gallery

### 発表 つうしん

## 小児健康フォーラム2018

ミクニナゴヤで打ち上げ

なごやかこどもクリニック 院長 上條隆司

7月22日(日)、総合上飯田第二病院で「小児健康フォーラム2018」を開催しました。このフォーラムは私が総合上飯田第二病院にいた平成11年よりは毎年開催し、今年で19年目となります。

今回は「お子さんの将来設計」について、株式会社 智恵蔵の大野智恵子先生に「子どもの将来は親が決めなさいー夢を叶えた夢青年喪ー」と題した講演をしていただきました。ご自身の3人の息子さんがそれぞれ、東大、京大、慶応大学を卒業し、現在社会人として活躍していることをユーモアも交えて紹介。特に三男さんは二ノの日本代表となり(松岡修造チャレンジャー)、世界のトップを目指すとは、どういふことが、自身の体験を元に語られました。「子どもの中には宝が埋まっている。これを親が見つけて、伸ばしてほしい」とも。私も同感したのは「自分の子供であつても、社会から与えられた宝物。これを磨いて社会に返すのが親の役目」という言葉でした。

続いて帝京平成大学 健康メデイカル学部 教授の児玉浩子先生に「稀でない亜鉛欠乏症子ども・大人」という講演をしていただきました。近年日本でも「亜鉛欠乏」が目立つようになり、大人では「疲れやすい」「味がわからない(味覚障害)」「貧血」などの症状が、こどもでは「身長が伸びない(低身長)」「皮膚が乾燥する(湿疹、おむつかぶれ)」「傷が治りにくい」などの症状があることを紹介されました。低

出生体重児(未熟児)で母乳栄養の場合「亜鉛欠乏」になりやすいことも話されました。

この日は気温が40



▲「ミクニナゴヤ」の入り口  
マリオットアソシアホテル52階



NPO法人

# なごやか親子ネット

なごやか  
おやこねっと

## 「Instagram」の紹介です。

なごやか親子ネットのInstagram。皆さんご存知でしたか？今年の3月にスタートして、なごやか親子ネットに遊びに来てくれる元気なおともだちを通してひろばの様子を紹介しています。名前は「なごやかおやこねっと」、ユーザー名は「nagoyakaoyako」です。ここでは、なごやか親子ネット「Instagram」の一部をご紹介します。

なごやかさんは広いなあ～



先生と一緒に  
ハイにっころ!!



ハイにっころ!!



おメメがあつたね!可愛いね。



お姉ちゃんと遊びに来たのよ!  
今からおままごとするの!!



ぼくは4ヶ月だよ。  
なごやかさんは賑やかだよ!



お片付け上手でしょ!!  
ぼくは何でもできるよ!!



お姉ちゃんと  
一緒に楽しみたい～



見て!見て!かぶと!  
上手にできたよ。



小さな頃から仲良しなんだ!

なごやかさんで出会ったんだよ。



ママ このオモチャはね～  
こうやって遊ぶんだよ～



わたし 絵本を読むのよ。

たくさんのおともだちと笑ったり、泣いたり、ケンカしたりと、いろいろな経験を通してみんな元気に成長していきます。是非遊びに来てください。私たちと一緒に、楽しく子育てしていきましょう。

お知らせ  
コーナー

## 必須微量元素② ～亜鉛と食事～

なごやかこどもクリニック 院長 上條隆司

亜鉛は体内で合成されないで、食事から摂る必要があります。日本人は亜鉛の豊富な貝類を食べる民族なので、これまでは「亜鉛欠乏」とは無縁でした。亜鉛の1日の適正摂取量は男性で10mg、女性で8mgといわれていますが、近年これを下回るようになりました。この原因の一つとして、貝類の豊富な味噌汁を飲む機会が減ってきたことがあると思います。

亜鉛の豊富な食物として「かき」などの貝類（あさり、しじみなど）が代表的です。レバーや牛肉などにもかなり含まれます。またチーズやナッツ類にも亜鉛は含まれます。豆腐や納豆といった日本の伝統食も亜鉛供給源であることはご存じでしょうか。ココアも亜鉛豊富ですので、牛乳に混ぜて飲むのも良いでしょう。



度を超す猛暑の中、約80名の方が熱心に講演に耳を傾けてくれました。これらの情報の子育て中の母さんや養護教諭、幼稚園（保育園）の先生方の参考になれば幸いです。

講演後、お二人の講師と司会の近藤と私の4人で、名古屋駅のマリオットアソシアホテル最上階にあるフランス料理「ミクニ」にて食事をしました。オーナ―シェフの三國清三氏が腕を振るう有名な店で、厳選された天然素材による料理はさすがな味です。美しい皿もミクニ自家製というものでした。食後のデザートはワゴンから一人3つずつ選べるのが、女性陣には好評でした。ちょうど夕日の時間帯で、先生方には名古屋の夜景を楽しんでいただきました。





# イベントインフォメーション

★EVENT Information★

## \* イベントのご案内 \*

なごやかこどもクリニックでは、  
さまざまなイベントを行っています。

### その1 ベビー マッサージ

会場/クリニック待合室  
参加費/1回500円  
定員/6組(予約制)

平成30年  
毎月  
第3木曜日  
午前10:00~11:15

参加費(1回)  
**500円**

### その2 KIDS FITNESS

会場/名城公園  
参加費/1回2,000円  
対象年齢/年中から小学生ぐらいまで  
定員/10名

平成30年  
毎月  
第3日曜日  
(変更あり)開催  
午前9:00~10:30

参加費(1回)  
**2,000円**

### その3 クリスマス会

会場/未定  
参加費/無料  
定員/15組(予約制)

平成30年  
12月開催  
(予定)

参加費  
**無料**

## なごやかこどもクリニック 七夕会

平成30年7月5日(木) クリニック待合室にて

毎年恒例の七夕会を今年も開催しました。神原洋子さんはじめプロのミュージシャンの方による、素晴らしい音楽をみんなで楽しみました♪お子さん向けの歌や手遊びも交えてくださり、大人も子供も一緒に楽しい時間を過ごすことができました。クリニックからは絵本の読み聞かせを数冊させて頂き、絵本を選ぶポイントなどもお伝えさせていただいたので、お母さま方から喜んでいただきました。今年の七夕は雨降りでしたが、みんなの願い事が叶いますように☆



## なごやがアート vol.5

当院の美術コレクション(限定レプリカ)の中から、  
比較的好みが分かれる1点をご紹介します。感性の  
ままに鑑賞することが良いと思います。



### タイトル「誕生日」

マルク・シャガール (Marc Chagall)

1887年7月7日-1985年3月28日

20世紀のロシア(現ベラルーシ)出身のフランスの画家。

「誕生日」は、1915年に制作した油彩画で代表作の一つです。シャガールはペラ・ローゼンフェルトという女性に出会い、この年に結婚しました。シャガールの誕生日に最愛の妻・ペラが、花を届けてくれた様子を描いた作品です。

## クリニック診療時間(予約優先)

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金  | 土   |
|-------------|---|---|---|---|----|-----|
| 9:30~11:00  | ● | ● | ● | / | ●  | ●■  |
| 11:00~12:00 | ● | ☆ | ● | / | ☆  | ●■* |
| 14:30~15:00 | ☆ | ☆ | ☆ | / | ▲  | ★   |
| 15:00~17:30 | ■ | ■ | ■ | / | ☆* | ★   |
| 18:00~19:00 | ● | ● | ● | / | ●  | /   |
| 19:00~20:00 | ■ | ■ | ■ | / | ■  | /   |

●【一般】 ■【成長発達(内分泌)】 ■\*土曜日内分泌外来は13:00まで

☆【予防接種】 ☆\*金曜15:30~18:30

▲【乳幼児健診】 ★【肥満・糖尿病外来(月1回)】 14:00~17:00

### マップの ご案内



名古屋市中区平安2丁目1-14(カトレヤビル1F)  
☎052-911-7580 ☎052-911-7611

### 駐車場の ご案内



www.nagoyaka-child.net