



## ポーランド：6月1日



子どもの日が平日の場合、学校は授業をお休みになることもあります。そのかわり、よく開催されるのがスポーツ大会で、成績のいい人は賞品がもらえます。また、家族や親族からは、プレゼントが用意されています。

なお、この日は年に一度の「子ども国会（Sejm Dzieci i Młodzieży - セイム・ジェチ・イ・ムウォジェジィ）」の日でもあります。これは1994年から行われているもので、中学生・高校生たちがワルシャワの国会議事堂に集まり、様々な議題について話し合いが行われます。この子ども国会をヨーロッパで最初に実現させたのがポーランドであり、日本でも2004年から開催されています。



## ドイツ：9月20日



男の子も女の子も、子どもたちはプレゼントがもらえます。学校などでは、大人たちが子どもたちを喜ばせるためのイベントを企画して盛り上がるといいます。

かつての冷戦時代は、西ドイツが9月20日、東ドイツが6月1日を子どもの日と定めていました。現在は西ドイツの9月20日に統一されていますが、旧東ドイツ地域では6月1日の風習が根強く残っているそうです。



## ブラジル：10月12日



ブラジルの子どもの日は「聖母アパレシーダの日」であり、カトリック教会が認定する「ブラジルの守護聖人」の日として休日になります。子どもはおもちゃを買ってもらうなど、プレゼントをもらう習慣となっています。



## インド：11月14日



子ども好きで有名だった初代首相ジャワハルラル・ネルーの誕生日が子どもの日に制定されています。当時子どもたちは、「チャチャ・ネルー（ネルーおじさん）」と呼んで慕っていたそうです。

インドでの子どもの日には、学校や地域で、またNGOを通して、様々なイベントがあるようです。主にはピクニック、劇、交流会などが行われます。



子どもの日は、子どもの健康や幸福を願う大切な記念日ですね。世界では、人知れず暴力や虐待に苦しんでいる子どもたちがたくさんいます。この『世界こどもの日』が、すべての子どもたちの人権が守られ、健やかに成長できる環境づくりのために、一人ひとりが「自分にできることは何か？」を考えるきっかけとなりますように。

## 秋に嬉しい♪レンジで簡単！キノコレシピ

これからの時期にぴったりな、マグカップに入れてチンするだけの簡単レシピです。

【マグカップで「きのこチャウダー」】



### ～材料（2人分）～

- ・きのこ（しめじなどお好みで）50g
- ・ベーコン 1枚
- ・塩・こしょう 少々
- ・コンソメの素（粉末）小さじ1/2
- ・牛乳 2カップ位
- ・ドライパセリ 少々
- ・粉チーズ 少々

カロリー：184kcal（1人分）／調理時間：3分

### ＜作り方＞

- ① きのこは石づきを取り、小房に分ける。
- ② マグカップに入れ、キノコとベーコンを食べやすく切って入れ、塩・こしょうをする。キノコがしんなりするまで電子レンジ（600Wで30秒位）にかける。
- ③ コンソメの素、牛乳を入れ、再び電子レンジ（600Wで1分位）にかけ温める。
- ④ パセリとお好みで粉チーズをふる。

◆きのこラボ（ホクト株式会社HP）

[http://www.hokto-kinoko.co.jp/recipe/recipe\\_temp.php?n=185](http://www.hokto-kinoko.co.jp/recipe/recipe_temp.php?n=185)

キノコで免疫力を高め  
冬に備えましょう！

## ソフィア訪問看護ステーション豊町 分室 青物横丁 11/1よりオープン！

かねてより準備をしておりましたソフィア訪問看護ステーション豊町 分室 青物横丁が今月より稼働いたします！京急本線「青物横丁駅」より徒歩5分に位置する本分室(サテライト)は、訪問のご要望が強くなってきたエリアでの出店となり、地域のお客様の利便性向上に寄与するものと考えております。ソフィアならではのきめ細やかな対応を心がけてまいりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください！



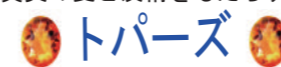
### ステーション概要

〒140-0004  
東京都品川区南品川2-17-34 2階  
Tel：03-5796-3219  
Fax：03-3471-0813

管理者：安田 紀子（やすだ のりこ）

◆ miniコラム ◆ 誕生石は、身につけると『幸運を呼び込む』と言われています。誕生石がそれぞれに持つ不思議な魅力を紹介します。

真実の愛と友情をもたらす石



\* 石言葉 \* 友愛・希望・知性・繁栄

繁栄を象徴するトパーズは、成功へ導くパワーストーン。その人が望むものへ辿り着くように導いてくれる宝石といわれています。また、様々な縁を結びつけ、良い方向へと導くとされています。深まる秋にしっとり広がる、黄昏のような美しいカラーは11月の誕生石に相応しい宝石ですね。

\* 11月の誕生石 \*

豊かな生命エネルギーを与える石



\* 石言葉 \* 輝き・自信・生命力

太陽のように明るい色彩のイエローという色があらわす意味から、シトリンは積極性や生命力、幸福、金運を象徴し、エネルギーに満ちた、ポジティブな気持ちを育ててくれるといわれています。また、ヒーリング力にも優れているため、蓄積したストレスを和らげ、心身のバランスを安定させてくれます。