

そよ風

油断なく
袋で抱っこは
筋肉0

我が子には
腹ばいさせて
ハイハイも

平館こども園園長
遠藤 一子



NO. 147

発行年月日 2024年4月25日
 ※そよ風は八幡平市等の補助金で作っています。
 =発行責任者=
 八幡平市大更18-301
 森の子育て支援センター
 森の子保育園 園長 遠藤 武敬

TEL.0195-70-1880
 FAX.0195-75-2045
 E-mail morinoko@wtep-suginokokai.com
 HP http://www.wtep-suginokokai.com/kosodate/

一時保育 ご利用ください

通院・美容院・冠婚葬祭・リフレッシュなどにどうぞ！
 事前に登録が必要になりますので、ご連絡ください。
 1時間単位でお預かりいたします。

杉の子こども園	76-3345
森の子保育園	70-1880
平館こども園	74-2025
大更こども園	76-3526
あしろこども園	72-2431
畑保育園	72-5511

・保育時間：8：30～16：30
 ・保育料：お子さんの年齢・保育時間によって異なります。



0・1・2歳児の育児ポイント

～手遊びをしながらふれあいを～

森の子保育園 主任保育士 佐々木清香

森の子保育園は0～2歳児の小規模保育園です。園では森の子育て支援センターも併設しており、毎日「あそぼう会」を開催し子ども達に遊びにいらしていただいております。あそぼう会にいらしたお子さんと交流し、人気なのが手遊びです。手遊びは、ちょっとした親子のふれあいに最適で、「一本橋ちょちょ」は今も昔も大人気！今日は手遊びの効能についてお話ししたいと思います。

効果その1 …脳に良いこと…

- ・手は「外部の脳」とも言われ、脳の大部分を刺激する器官です。手遊びは左右両方を使うためバランス良い脳の刺激となります。

効果その2 …手先が器用になる…

- ・遊びながら手先の器用さを育むことができる。発達の段階に合わせて難しい指の動きのあそびにもチャレンジしましょう。

効果その3 …反射機能やリズム感が身に付く…

- ・歌と動作が一つになった手遊びは、繰り返し行うことでリズム感を養ったり、反射機能を発達させることも期待できます。

効果その4 …体の動かし方が身につく…

- ・日常ではなかなか行わない手先、体の動きを体感することができるので、体の各部分の動かし方や力のいれ方などが自然に身に付き、感覚を磨くことができる

効果その6 …心の安定に繋がる…

- ・手遊びでスキンシップを取ると「愛情ホルモン」とも呼ばれるオキシトシンという物質が脳内で分泌され、情緒を安定させてくれます。

効果その7 …想像力が養われる…

- ・手遊びで、指を何かに見立てたり、何かになりきったり、次はコチョコチョコだと、色々と想像して遊ぶのが手遊びです。

何より道具も出さずに片付けもいらずに、こんな効果の有る遊びを、こども達と沢山遊びこみたいですね。

参考資料—横浜市手遊び歌研修・子育ての見方

絵本は心の栄養、未来への種まき



八幡平市教育委員会 教育長 星 俊也

「子どもに読書の習慣を身に付けさせることは一生の財産になる」と言われています。それはなぜでしょう。読書の好きな子は心優しく育ち、大人になっても思慮深くよく考え、自分で道を切り拓いていくことができるようになると考えられるからです。

そういう子に育てるために、特に大切なのが小さいころからの絵本との出会いです。絵本は心の栄養とよく言われます。優しく賢い子どもを育てるために欠かせないのが絵本です。親が絵本の読み聞かせをすることは、子どもたちの心に成長の種をまいていることなのだと思います。

【生きることの楽しさを感じる心の種まき】

話のおもしろさを味わい、主人公と一緒に様々な疑似体験ができるのが絵本です。しかもお父さん、お母さんのひざの上で、肌のぬくもりや息遣いを感じながら読んでもらうことは、子どもにとっては至福のひと時です。

【言葉や文字など知的好奇心の種まき】

絵本を通して知らず知らずのうちにたくさんの言葉を耳にし、文字にも触れていきます。絵本は子どもたちの知的好奇心を大きく膨らませていきます。

【想像力や感性の種まき】

楽しい話や悲しい話、不思議な話や心温まる話。子どもたちの感情は様々に揺れ、感性豊かな子に育っていきます。

【親の読み聞かせはたっぷりの水やり】

本の中の体験を子どもと分かち合うことができる時間は、大人にとっても幸せな時間です。読んでもらっている時、子どもたちの気持ちはしっかりと落ち着き、心にまかれた種が読み聞かせの水やりで一層膨らんでいきます。

そもそも子どもは本が大好きですので、素敵な絵本と触れ合う時間を、できるだけたくさん作りたいものですね。そのためにはまず大人が楽しんで読むことが大事です。スマホやゲームは別の場所に置いて、親子一緒に幸せな時間を共有してください。

令和8年4月に大更駅前新しい図書館が開館します。子どもの絵本もたくさん置く予定です。是非ご家族一緒に足を運んでくださることを願っています。



減塩で丈夫な体作り

松尾保育所 本堂 由紀子

日本人は男女共に塩分摂取量が多い傾向があるそうです。塩分の多い食事を長く続けると病気にかかりやすくなります。特に子どもは大人に比べて内臓が未発達なので、少量の塩分でも腎臓に負担をかけてしまいます。

小さいころから塩分の多い濃い味になれてしまうと、大人になってからも濃い味を好むようになるので、今のうちから薄味になれるようにしましょう。

減塩のコツとして

かつお節やのりの香りとうま味、ごまの油分と香り他を加える。香ばしい風味でごく薄味でもおいしく食べる事ができます。

旬の食材を使う

一年で一番おいしい時期の食べ物は素材そのものの良さで、少ない調味料でもおいしく食べる事ができます。

酢を上手に使う

多すぎると酸っぱくて子どもたちに嫌われますが、隠し味くらいの少量ならうま味として働いてくれます。

又、摂りすぎた塩分を体外に出す働きをしてくれるのが、カリウムです。カリウムが多く含まれている食品を、毎日の食事に少量ずつでも取り入れましょう。

例えば、野菜、果物、海藻類、芋類、豆類などです。



食育とは、一生にわたってより良く生きる力を育てていく事です。大人も子どもも毎日の食事をちょっとだけ見直して、減塩することができれば、将来、病気になりにくい体作りをすることになりますね。

