## 川青山風 袋断 が子には で抱 筋肉 K 柳 ?



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/ 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 70-1880 こども園 74-2025 ども園 76-3526 あしろこども園 72-2431 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」を開催しこ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、「一本橋こちょこちょ」 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 だなと、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 一横浜市手遊び歌研修・子育ての見方

# 絵本は心の栄養、未來への種まき



**が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着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と 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月に大更駅前に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、 海藻類、 芋類、 豆類などです。











食育とは、一生涯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。

# あきママの子育て奮

杉の子こども園 在園児保護者の伊藤

「間もなく11番線に、はやぶさ18号東京行きがまいりまーす。黄色い線の内側に下がってお待 ちくださーい」

5歳になった息子が外にまで聞こえる声で叫びます。父と母と子ども1人と猫1匹で暮らす我が家 ▮は毎日プラレールの走る音が響いています。

ウチの子の電車好きは 1 歳頃からでしょうか。最初は踏切のカンカンに惹かれ、おさがりのプラレ ールで遊び、本物の電車を見に行くうちにどんどんのめり込んでいってマイナーな電車の名前も覚え るようになりました。

子どもが好きなものは応援したい親心…というよりも親も一緒に電車を覚えて楽しみ、珍しい電車 を見に行っては喜んでいます。

成長するにつれ、見るだけより乗りたい!という気持ちが強くなった我が子と共に、先日プチ旅 ■行をしました。東京駅ではひっきりなしに来る新幹線や電車を見て楽しみ、大宮の鉄道博物館では大 ■ 迫力のSLの汽笛や昔の電車に乗って体感することができ、大興奮の大満足で時間が足りなく泣く泣 く帰ってきました。

小さい頃の楽しい記憶を覚えていてくれて、このまま電車好きを突き詰め、ゆくゆくはテレビで見 る博士ちゃんみたいになってくれたら嬉しいな。

「ママ、次の誕生日プレゼントはジョブレイバーがいいな!」

あれ、電車のおもちゃじゃないや…。まあいいか!

## 森の子あそぼう会 5月の予定です。

B	月	火	水	木	金	土	
			<b>森の子あどぼう会</b> クレヨンでお絵描き をしましょう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	園庭開放	3 お休み (憲法記念日)	4 お休み (みどりの日)	
5 お休み (こども の日)	6 お休み (振替休日)	お散歩に出かけましょう 9:00~13:00 <b>乳児・1歳児健診</b>		9 森の子あどぼう会 交通安全教室に参加 しましょう。 (9時半に集合し、杉 の子こども園へ向かい ます。) 園庭開放	10 たからっこ広場 遊びの交流 手遊びをしましょう 11:00~12:00 午後赤休み	11	
12	13	遊びの支援 13:00~ 14	遊びの支援 13:00~ 15	14:00~16:00 <b>16</b>	17	18	
お休み	<b>平舘こども園</b> あ <b>そぼう会</b> 栄養指導のお話を聞 きましょう	<b>森の子あどぼう会</b> お散歩に出かけましょう 9:00~13:00	<b>森の子あどぼう会</b> ブランコにのりましょう 9:00~13:00	親子教室 森の子保育圏にて ふれあい遊び 身体測定をしましょ	<b>森の子あどぼう会</b> 楽器あそびをしましょう 9:00~13:00	お体み	
	1 0:00~11:30 園庭開放 14:00~16:00	1歳半2歳半健診 遊びの支援 13:00~	子育で教室 応急処置を学ぼう 森の子保育園にて 13:30~15:30	う 10:00~11:30 園庭開放 14:00~16:00	園庭開放 14:00~16:00		



冬の 纡 生だっ は 行っ ŧ 0 H 運 行こう」と 섫 動 畑 足 に 绪 だ 旃 に行 0 た 11 草 取 園 ゃ が 苖 え 植 気いつばい ż K を ゃ

は は 五 は 五 畑 才になる孫 保 児 袓 母 入 ρŊ ス



育

お



В	A	火	*	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会	
お休み	しゃぼん玉であそび	伝承遊びをしましょ	あさがおの	折り紙であそびましょ	ダンスをしましょう	お休み
	ましょう	う	種まきをしましょう	う		
	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	
	園庭開放	園庭開放	 	園庭開放	園庭開放	
	14:00~16:00		14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00	
	A	*	水	木	金	土
26	27	28	29	30	3 1	1
	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会	森の子あどぼう会		
お休み	フーフー吹いてあそ	手遊びをしましょう	園庭で遊びましょう	クレヨンでお絵描きを	お休み	お休み
	びましょう	(小さな庭・お弁当な	9:00~13:00	しましょう		
	9:00~13:00	<b>ඵ</b> ) 9:00~13:00		9:00~13:00		
		用点船共	園庭開放			
	園庭開放	園庭開放	14:00~16:00	国姓氏以		1



第2回子育て教室 いざという時の

5月の子育て教室は八幡平市消防署から講師をお招きし、救 急処置について教えていただきます。外遊びや、もうす こしすると水遊びが盛んになる前に、お子さんや身近な人を守 る知識を少しでも覚えておくと、いざという時の心構えができ るのではないか、と考え、企画しました。お誘いあわせの上、 ぜひご参加ください。

令和6年5月15日 時間 13 時半~15 時半 森の子保育園 場所 持ち物 水分補給できるもの 右記QRコードより お申込みください

