

平館こども園
園長 遠藤一子

子のそばに
優しい言葉が
寄り添いつ

ごめんなさい
が言えてる子の
目に涙

川柳
そよ風



N0.153

発行年月日 2025年4月3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時間単位で予約いたします。

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歳児保育ポイント

『親子の触れ合い』

東慈寺保育園 保育士 猪川優希

私は、現在3歳と0歳の子どもがいる保育士です。日々育児や保育をしていて感じるのは、子ども達は歌が大好きだということ。子ども達と遊んでいる時やふとした時、よく歌を口ずさんではいませんか？うちの3歳の息子は、気が付くとペンライトをマイクにして歌って踊っています。私はその様子を見守ったり、一緒に歌ったりしながら毎日を過ごします。子ども達と歌っているととても楽しく、癒される瞬間です。お父さん・お母さんの声は、本能的に安心出来るものであり、歌うことによって喜びも感じる事が出来ます。サブスクなどの音響で流すのも1つかもかもしれませんが、“声を出して一緒に歌う”、その何気なく簡単なことが大切なのではないかと感じます。ご家庭でもその瞬間を大切にしてみたいはいかがですか？リズムや音程は気にしなくて大丈夫！一緒に楽しむことが1番なので上手じゃなくてもOKです。今日はすぐ出来るわらべうたを紹介します。

いっぽんばしこちょこちょ



いっぽんばしこちょこちょ すべつてたいて つねつて



かいだんのぼつて コチョコチョ

あがりめ さがりめ



あがりめ さがりめ



くるりとまわしておこのめ



他に *ちゃつぽ *おせんべやけたかな *ずいずいずっころばしなど

～子育ての開始は妊娠中から (脳を育てる母乳育児)～

八幡平市出張専門開業助産院 ネイバーフッドミッドワイフ
助産師 バートレット 佳奈

母乳育児と聞いて皆さんはどう感じますか？
夜眠れなくて大変、痛くて辛い等マイナスな情報が先行している世間ですが、正しい情報を妊娠中から取り入れ準備を進めていくことで産後の母乳育児がスムーズ＝子供の脳を育てることになります。また、母乳育児の正確な情報を得ることは、ミルク哺乳をご自分で選択するとしてもインフォームドチョイスが出来ているという点で大切なことです。

母乳はいつでも新鮮で適温で我が子の成長過程に安全に必要な栄養素やホルモンを含みます。母乳育児には子供への利点が多くあります。例えば、乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症率を低下し、将来的に感染症の罹患率を下げ、肥満や糖尿病、心臓血管病になる率を低下させます。また、母乳栄養児は人工栄養児に比べIQが高く、神経発達へのメリットがあるという研究結果が出ています。その上、母親にも利点をもたらします。産後子宮の戻りを助け、乳癌や子宮癌になる率を下げるだけでなく、産後うつ発症リスクを53%も下げるとの研究があります。また、産後3ヶ月の時点で母乳育児している母親はうつ症状を発症するリスクが格段に低いという研究もあります。母乳育児はストレスホルモンを軽減するので、結果的に母親のメンタルヘルスを助けているのです。

乳首の痛みは位置と吸着が原因のことが多いです。ポジションの取り方にはちょっとしたコツがあるので、妊娠中に知識を持っておくといいでしょう。ゴールデンアワーと呼ばれる出生後1時間以内に母子による肌と肌の触れあいから乳首を含ませることが母乳育児の確立を助けます。帝王切開出産の場合は術後に可能な限り長く、肌と肌のスキンシップをするとよいでしょう。

夜間授乳！本能的に生きている赤ちゃんは母親の母乳産生を促すホルモン（プロラクチン）が夜中に多いことを分かっています。ただ、母親は昼夜赤ちゃんの面倒、更に家事や上の子の世話もとなると身体が持ちません。ここは家事全般、大きく言えば授乳以外をパートナーや頼れる家族からサポートを得ていただきたい。だって、24時間かけて我が子の長期的な健康促進を担い、脳を育てる重要な仕事をしているのですから！お母さんは立派なお仕事です。
市内で定期的に妊婦さんやお母さんへのおしゃべり会を開いておりますので、どうぞ会いにいらっしゃってください。詳細はインスタグラムで掲載しております。
@neighbourhood.midwife_japan



食育ポイント

「温度」と「味わい」



八幡平市立寺田保育所 主任調理員兼主任用務員
田口志保子

口に入れて美味しいと感じる温度は、体温が基準となるため、温度も物理的な味覚のひとつとして考えましょう。味わいに関する要素として、温度そのものの刺激があります。例えば、同じ食品でも、冬は湯豆腐、夏は冷やっこというように、外気温の変化により、口に含んだときの口腔粘膜への温度刺激から伝わる、味わいの効果も違ってきます。

甘味

甘味は体温近くでもっとも強く感じ、温度が体温より高くても低くても、体温から離れると徐々に感じ方は鈍くなります。

塩味

温度が高くなるほど、塩味はやわらかく感じられます。逆に、冷めた塩味は強く感じて感じます。スープやみそ汁が、冷めると塩辛く感じるのはその影響からです。

苦味

体温以外の温度では、ほとんど感じ方に変化はありませんが、温度が低い方が強く感じるようです。しかし、体温以上では、温度が高くなるにしたがって苦味の感じ方は鈍くなります。

酸味

温度が変わっても、ほとんど味の感じ方は変わりません。しかし、酸味と甘味を含んだ果物は、冷やすと酸味を強く感じ、温かいと甘く感じます。これは酸味の感度が変わるのではなく、甘味の感じ方が変わることによって原因があります。

このように食べ物の味わいに、温度の影響が大きいことを考えると、保温や保冷に対する配慮も調理上大切です。そのためには、冷めたら味が変わるものや汁ものなどはいちばん後に作るという調理の手順が、おいしさにつながる重要なポイントとなってきます。子どもはネコ舌が大前提です。子どもにふさわしい、食べ物のおいしさ温度で、おいしく楽しい食事ができるといいですね。



真羅のママの 子育て奮闘記

杉の子こども園 在園児保護者
遠藤 真羅

「今ある日常にありがとう」

私は3人のこどもを育てている母です。負けず嫌いで自分が頑張りたいと思った事には努力を惜しまない5歳の長女とまだまだ甘えっ子で心優しい4歳の長男と我が強くとても面倒見の良い末っ子2歳の次女の3人に日々子育てに悩まされ奮闘しながら過ごしています。その中で長女との日常会話に心打たれたエピソードがありお話ししたいと思います。最近、ひらがなを覚え書く練習をしている長女に1冊のノートを渡しました。練習してほしいとかではなく自由に自分の思いを書き、嬉しい事、悲しい事を何でも良いから気持ちを文字に表してほしいと渡しました。その日からコツコツと何かを書き始めていました。ある日、「ママ見てー!」とノートを見せてくれたので開くと色々な「ありがとう」でいっぱいでした。「おいしいおべんとうありがとう」「やさしくしてくれてありがとう」など嬉しい言葉が沢山ありました。その中で一つだけ目にとまった文がありました。「いっしょにくらしてくれてありがとう」当たり前だったことで笑いながら長女に「一緒に暮らすことは当たり前だよ」というと真剣な顔をした長女は私に「一緒に暮らすことは当たり前じゃないよ」と言い、話を聞くと5歳児なりの言葉でいつママが離れるか分からないとか自然災害などで命を落とし家族に会えなくなるかもしれないなどを話してくれました。聞いた私は驚きと感心で確かにそうだなと改めて思い知らされました。それを言われてから長女のその言葉が心にあり、日々の日常に感謝だと思いながら過ごしています。

当たり前前に家族が居ること、ご飯が食べられること、お家に帰れば「おかえり」と言ってくれるその日常は決して当たり前じゃないという事をとても考えさせられました。

小さな事で「ありがとう」と思える日常をこれからも過ごしていきたいです。

育児で悩み心すり減らす事もあれば、こどもたちに慰められる時もあり、余裕がなくて強く当たってしまう事もあります。こどもを育てる事は決して楽ではないですが、苦しい事もすべてありがとうと感じられる日がきっと来ると思っています。母親が生涯、我が子と一緒に過ごせる期間は約7年と6ヶ月、父親はその半分以上3年と4ヶ月だそうです。

これを読まれた皆様も少しでも「ありがとう」と声に出して欲しいなと思います。毎日、楽しんで保育園に通わせて頂き「先生大好き!!」と言っている我が子を見てとても感謝しています。

園長先生を始めとする保育園の先生方、関係者の皆様本当にありがとうございます。そして子育て真っ只中の保護者の皆様方毎日お疲れ様です。同じ親として皆手を取り合って日々頑張りましょう!!

第2回子育て教室

初開催の交流会 パパママあつまれ!

森の子育て支援センターの、初の試みとして、子育て世代の交流会を開催します。パパ&ママたちが、八幡平市での育児をもっと楽しめるきっかけになれば、と思い企画しました。森の子保育園の見事な桜を見ながら、おしゃべり&乾杯をしましょう! 育児のアイデアや外出テクニック、ちょっとしたお悩みや「あるある」なんかも、パパママ同士で情報交換できるといいですね。園に入っていないくても、どこの保育所・幼稚園・こども園に在籍していても構いませんよ。お誘いあわせの上、森の子の桜の下にお集まりください!

日時 令和7年5月2日(金) 16:30~
場所 森の子保育園(雨天時はホール)
(70-1880)
締切 令和7年4月21日(月)
持ち物 防寒着 お皿 箸 軍手など
参加費 大人1名 2000円 小学生500円
(当日集金)
参加希望の方はQRコードからお申込みください。



おばあちゃんの知恵袋

杉の子こども園
在園児祖母 川又 一枝

私の孫は二人とも杉の子さんにお世話になっている四歳と一歳です。同じ市内に住んでいるのですが、月に二、三回会えるかな? ぐらいです。孫に呼ばれて会いに行ったり、遊びに来てくれます。まだ小さい頃は会っても人見知りで泣かれていましたが、今では「ばあ?」と元気に来てくれます。ただ、ただかわいいかぎりです。

なかなか会えない中で、杉の子さんの行事によれば、いろんなことにチャレンジしている姿をみるのもとても新鮮で楽しいです。いつもは、甘えたり、だだこねたりあまのじゃくみたいにしても、園ではわりとしっかりやっているんだと思って見ています。春の祖父参観畑の苗植えに行った時は、見ようみまねで植えたり種をまいたり、へたくそながらがんばってやっているのを見るとほのぼのします。収穫祭の発表、運動会を見ると前の年は歌も踊りもできてなくて、それが今年はちゃんとやっている!! 感動すらおぼえました。下の子も歩けるようになる!! お姉ちゃんに一生懸命についていっているのを見ると成長をかんじます。

自分の子育てはもう無我夢中で余裕がなかったなと思います。こうだったら、ああだったらと思うときりがないのですが、私の立場で出来る事、孫達に教えられることがあれば協力していきたいとおもっています。教えられることも多いのですが…。

ばばなので甘やかすこと、かわいがることしかできません。それがばばの特権だとも思っています。これからも楽しみです。

森の子あそぼう会 5月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
				1 森の子あそぼう会 防火教育のお話を聞こう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	2 森の子あそぼう会 園庭であそぼう 9:00~13:00 子育て教室 パパママ交流会	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	7 森の子あそぼう会 身体測定をしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	8 森の子あそぼう会 杉の子こども園の交通安全 全教室に参加しよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	9 森の子あそぼう会 ブランコに乗ってみよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	10 お休み
11 お休み	12 森の子あそぼう会 地球環境のお話を聞こう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	13 森の子あそぼう会 しゃぼん玉あそびをしよう 9:00~13:00 乳児1歳児健診 遊びの支援 13:00~	14 森の子あそぼう会 ブロックであそぼう 9:00~13:00 3歳児健診 遊びの支援 13:00~	15 たからっこ広場 手遊び・絵描きうたをしましょう 11:00~12:00 園庭開放 14:00~16:00	16 森の子あそぼう会 砂場であそぼう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	17 お休み
18 お休み	19 森の子あそぼう会 クレヨンを使ってお絵描きをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	20 森の子あそぼう会 すべり台であそぼう 10:00~1:00 2歳半児健診 遊びの支援 13:00~	21 森の子あそぼう会 るこう草の種まきをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	22 森の子あそぼう会 しゃぼん玉遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	23 親子教室 ふれあい遊びをしましょう 10:00~12:00 園庭開放 14:00~16:00	24 お休み
25 お休み	26 森の子あそぼう会 ピカピカプ〜!を踊ろう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	27 森の子あそぼう会 新聞紙遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	28 森の子あそぼう会 手遊びをしよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	29 森の子あそぼう会 お散歩にでかけよう 9:00~13:00 園庭開放 14:00~16:00	30 寺田保育所あそぼう会 春を楽しみましょう 10:00~11:00 園庭開放 14:00~16:00	31 お休み