

そよ風

平館こども園
園長 遠藤一子

水泳の
息を止めるコツ
「うーんば」

コツつかめ
どんな事にも
コツがある

川柳

そよ風

そよ風

NO. 155

発行年月日 2025年8月12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。

食育のポイント

夏野菜を食べましょう

東慈寺保育園 栄養士 平野 美子

8月31日は野菜の日です。今が旬の夏野菜は、トマト、きゅうり、ピーマン、なす、とうもろこしなどがあります。現代では旬に関係なく1年中食べられる食材もありますが、旬の時期が最も美味しく栄養価も高くなります。日差しをたくさん浴びて育った夏野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、水分もたくさん含んでいますので、夏バテ予防に効果的です。『子どもの野菜嫌い』は子育てあるあるですが、だからこそ今がチャンスです。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、子どもと一緒にクッキングしたりしてみましょう。親子での楽しい経験が自信となり食べ物への興味がわいてきます

<野菜を知る>

野菜の絵本などを読んで、野菜を知ることで親しみを感じます

<野菜を育てる>

水やりが生長につながり、食べ物への興味や感謝の心を育みます

<一緒に調理する>

苦手な野菜が入っていても、自分で作った料理なら食べられることもあります

～野菜を食べやすくする工夫～

細かくして生地に混ぜる

子どもの好きな味付けに

みそやケチャップ、マヨネーズ、カレー粉、チーズなどで味付けを変えると食べやすくなります

肉などと一緒に調理

薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりとすると青臭さや苦みを感じにくくなります

皮をむいて食べやすく

皮の触感が苦手な場合は、皮をむいて口当たりをよくします

予防できることは 予防しましょう

巣子こどもクリニック 小西 峯生

日本では、乳幼児の死亡率が先進国の中では少し高いレベルにあるということが言われています。これはいったいどういうことなのでしょう？成人の3大死亡原因といえば、ガン、心筋梗塞、脳卒中ですが、小児の場合は年齢によって異なります。問題になっている乳幼児の年齢群では、先天奇形、不慮の事故、呼吸障害・心疾患ということになっています。それよりも高齢児になると、小児ガンや自殺が増えてきますが、事故による死亡は一定の割合で多くなっています。この現実に対して、私たちはどう向き合えば良いのでしょうか？

結論から言えば、小児科医不足と救急医療体制の不備が原因の一つです。つまり、事故でも病気でも、十分な治療を受けられずに死亡する場合があるということです。私達のように盛岡に住んでいれば大きな総合病院がいくつもあって、適切な医療を受けられない不便はあまり感じませんが、少し盛岡を離れば、とくに夜間・休日には重症疾患は地元の病院では手に負えずに、岩手県立中央病院や岩手医大救急センターまで行かなければダメで、手当てが間に合わないということは容易に想像できると思います。従って、大きな事故にあわない、重い病気にかからない努力も肝要といえます。とりわけ、小さな子どもにとっては周囲の大人の責任が大きく、交通事故や自転車の衝突事故、熱中症、熱傷、溺水、異物による窒息など、未然に防ぐことがいかに大切か…喘息発作や食物アレルギーによるアナフィラキシーの予防も含めて、再確認が必要です。もう一つ、感染症の問題があります。今はコロナが一段落してホッとしています、実はコロナ禍の5年間に感染予防対策で治まっていた感染症が頭をもたげています。この間に免疫がなくなり、特に5歳以下の子どもたちは感染症にかかりやすくなっています。インフルエンザやRSの猛威で、脳炎や肺炎で重症になる乳幼児の話題がマスコミをにぎわせますが、それに加えて今年は「百日咳」も増えています。今こそ妊婦さんも含めてワクチンをして、予防できるものは予防すべきなのです。そして、かかってしまったら他人に移さない努力が必要です。

3・4・5歳児の育児のポイント

手をつなごう

柏台保育所 主任保育士 川田 真由美

7月になり、新しいクラスでの生活も4ヶ月が経ちました。3歳児にとっては以上児の生活になり変化の大きい4ヶ月だったと思います。今では毎日の生活にも慣れ、プール、水遊びを全身で楽しんでいます。3歳児という奇数の年齢は「自分で！」という自己主張が強くなる年齢です。この「自分で！」は完成ではないものの、ほぼできるようになり自立に近づいています。その反面「これがいい！」「この物がいい！」「この場所がいい！」とこだわりも出て、「やって！」と大人の手助けを求めます。3歳児の「やって！」は手助けを求めながら、相手の反応を試したり、友達との中でもこの力関係を試すようになるのでトラブルも多くなります。これは子どもが自ら関わって遊ぶようになっているからこそ起こることで沢山学習しようという意欲の表れでもあるのです。「ぼく、わたしの人生はこれから！」3歳児はそんな思いを持ちながら新しい育ちのステージを楽しんでいます。そしてこの経験が4,5歳児になった時の集団での遊び「友達と遊んで面白！」につながっていきます。沢山のトラブルを経験し、周囲の大人に手助けしてもらい、心の葛藤を繰り返し、友達との関係を学んでいく子ども達です。友達との関わりを十分経験できるためにも周囲の大人、特に保護者の皆さんと私達保育者が子どもの育ちを共有し、共に見守ることが大切になります。大人が見えない手を繋ぎ、その輪の中で子どもが安心、安全に育つ環境であることが、私達大人の役割だと思います。毎日、仕事に家事に子育てに、やらなければいけない事の多い子育て世代にとって役割が増えるように思われるかも知れませんが、大人同士が手をつなぐことで大人もホッとできることがあると思います。子どもの成長を願う思いは同じ方向を向いているからです。子どもを真ん中に、見えない手を繋ぎ、一緒に子どもの成長を楽しみ、笑って、楽しく過ごしましょう。

参考文献 星雲社発行 井上さく子著「探しながら自分を生きる」



直紀パパの 子育て奮闘記

大更こども園在園児保護者
柳谷 直紀

そら組になってから約3ヶ月が経ちましたが、家ではお姉さんとしての自覚があまり感じられないあかねさんです。園の先生方のおかげで、これまで何の不便もなく、すくすくと育ってきました。本当に感謝しています。我が家の育児は、基本的に何をしても良いと考えていますが、人に迷惑をかけること。自分がケガしても良いから、人の痛みを理解できる子に育てて欲しいと願っています。そのおかげか、毎日2つ上のお姉ちゃんとケンカしながらも、くじけない力強い子に育っています。ケンカは良くないので毎日注意して怒りますが、歯向かう感じで口達者なところは女の子らしいなと笑ってしまいます。喜怒哀楽が豊かで、毎日ハチャメチャな日々を過ごしていますが、最近はお姉ちゃんの勉強を見て、足し算や数字に興味を持ち始め、指を使って足し算の練習などしています。来年はほし組さんになり、できることもどんどん増えていくと思います。興味あることにはできるだけ触れさせてあげたいと、親としても努力していきたいです。この文章を通じて、子どもとどれだけ接してきたかを振り返る良い機会ができました。正直なところ、あまりエピソードがなく、自分はこんなに子どもと関わってなかったのだと反省しています。これからも子どもと一緒に成長し、たくさんの思い出を作っていきたいと思います。子育ては大変なことばかりですが、その分喜びや発見も多いです。引き続き、子どもたちの個性や興味を大切にしながら、温かい環境を作っていきたいです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

9月の親子教室 お散歩 to 大きいお兄ちゃんと遊ぼう！

この日は杉の子こども園で大きいお兄ちゃんの運動会練習を見て、園の近くのフラワーガーデンにも遊びに行きます。トンボが飛んでいるかな？木の実はあるかな？沢山のご参加お待ちしております。雨天の場合は森の子こども園でお店屋さんごっこ遊びをして遊びましょう。

日にち：9月17日（水） 時間：10時～12時
場所：森の子保育園
持ち物：水分補給できるもの、帽子、お着替え

来月は偶数月ですので保健師さんがいらっしゃいます。



夏バテ予防 ポイント

- ・しっかり寝る
- ・3度しっかり食べる
- ・水分を良く取る

=早めの対処=

- ・眠らない
- ・食べない
- ・動きが減った
- ・涼しい所で冷やす

9月の子育て教室 ヨガ教室です

9月の子育て教室は、ヨガ教室を開催します。八幡平市松尾を拠点に活動されている山本陽子さんを講師にお迎えします。無理せずゆっくり体を動かして楽しい時間を過ごしたいと思います。託児のお部屋もご用意していますので、どなたでもお気軽にご参加ください。お誘いあわせの上、皆様のご参加をお待ちしております。



日にち：9月25日（木）
時間：10時～12時
（受付9時半～）

場所：森の子保育園
持ち物：ヨガマット またはバスタオル 水分補給できるもの、動きやすい服装、参加費は無料です。

申込み：QRコードからお申込みください

森の子あそぼう会参加の際の持ち物

・水分補給できるもの（水かお茶）・替えの紙パンツ ・外遊びをする際は帽子

9/26の田山保育所あそぼう会に参加される方は前日までにご連絡をお願いします。田山保育所：73-2155



おばあちゃんのお話

知恵袋

四人孫ババより
平館こども園
在園児祖母 八角 美幸

私には四人の孫が平館こども園でお世話になっていて、長男夫婦に六才と一才、次男夫婦に二才と一才になります。それぞれ近くに住んでいますがなかなか会えることは少ないですが、時間があれば顔を見せに来てくれていています。

一才児ちゃん達は会うたびに出来ることも増え、最初の頃は顔を見るたびに泣いていたものですが最近では「ニコッ」と笑いかけてくれるようになり、そんな笑顔がたまらなくなわいくていやされていきます。いつまでも見ていられますね！二才児ちゃんはまだまだ甘えっこですがお話しすることがとても上手になってきました。

六才児君は、小さな頃からちよっぴりやんちゃで落ちつきがなく心配していました。でも、毎年運動会や発表会を見るたびにどんどんな成長しているなあと感動しております。それも園の先生方のおかげと感謝しております。

なかなか会うことのない中でも、じいじより「今日来ていったぞ、元気だったよ」と聞くとお米作り「おいしい」と言われたくさん食べてもらえよう頑張り「お草刈りや水の管理をしておりますよ！お舅さんもよく「子どもより孫のことを案ずる」と言っていました。

今では同じことを言っています。

自分たちの子育てはどうだったかいろいろ考えてみましたが、思いつきません。今は私たちの時代と違って情報があふれています。気になることがあればネットを調べたりすることもできます。私は機械おんちなのでわかりませんが、私の出来る事で協力してあげたいと思います。

喜び成長していく孫たちのために！「出来た！」と一緒に

森の子あそぼう会 9月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 森の子あそぼう会 リズム遊びをしよう 9:00～13:00 乳児1歳児健診 遊びの支援 13:00～	3 森の子あそぼう会 お絵描きをしよう 9:00～13:00 3歳児健診 遊びの支援 13:00～	4 たからっこ広場 リズム遊びをしましょう 11:00～12:00 園庭開放 14:00～16:00	5 森の子あそぼう会 園庭遊びをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	6 お休み
7 お休み	8 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	9 森の子あそぼう会 砂場であそぼう 9:00～13:00 1歳半・2歳半児健診 遊びの支援 13:00～	10 森の子あそぼう会 感触遊びをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	11 森の子あそぼう会 手形足型とりをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	12 森の子あそぼう会 お絵かきをしよう 11:00～12:00 園庭開放 14:00～16:00	13 お休み
14 お休み	15 お休み（敬老の日）	16 森の子あそぼう会 運動会ごっこをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	17 親子教室 杉の子・フラワーガーデンへお散歩に行きましょう 10:00～12:00 園庭開放 14:00～16:00	18 森の子あそぼう会 運動会を見に行こう （場所：杉の子こども園） 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	19 森の子あそぼう会 運動会ごっこをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	20 お休み
21 お休み	22 森の子あそぼう会 お絵描きをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	23 お休み（秋分の日）	24 森の子あそぼう会 ボールであそぼう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	25 子育て教室 「ヨガ教室」 10:00～12:00 園庭開放 14:00～16:00	26 田山保育所あそぼう会 戸外遊びを楽しもう 10:00～11:00 園庭開放 14:00～16:00	27 お休み
28 お休み	29 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	30 森の子あそぼう会 園庭で遊ぼう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00				