

平館こども園
園長 遠藤一子

大切に
大切に
答えの
に

何よりも
子供の
思い
叶えたい

川柳
そよ風



NO. 162

発行年月日 2026年10月14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-](http://www.wtep-suginokokai.com/kosodate/)

[suginokokai.com/kosodate/](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。

『親子で体幹トレーニング』

東慈寺保育園 保育士 猪川優希

「子どもが転びやすい」「姿勢が悪く長く座ってられない」「集中力が続かない」など子どもの様子が気になることはありませんか？もしかすると体幹の弱さが原因かもしれません。最近の子ども達はスマホやゲームを長時間使用し、戸外で過ごすことが少なくなっています。それにより体を支える機会が圧倒的に減ってきているようです。体幹は、体の軸となる部分なので姿勢の安定やバランス感覚の向上が期待でき、運動能力の向上により子ども達の「できる！」という体験の積み重ねが自己肯定感の高まりにもつながります。今から体幹を意識して鍛えることで姿勢を保つ力やバランス感覚を育みやすくなり、日常生活にもよい変化が期待できます。

運動不足の予防としても効果的なので、ご家庭でも体幹トレーニングを一緒にしてみてください。



あざらし

＊ボール転がし

①子どもは「あざらしのポーズ」をとる

②保護者は横からボールを転がす

③ボールに当たらないようにタイミング良くお尻を上げる

☆子どもが慣れてきたら、ボールを転がすスピードを変えたり、フェイントを入れたりすることでゲーム性が高まります。

＊親の木登り

①保護者が両腕と両足を軽く曲げ、木に見立てた姿勢で立つ

②子どもは保護者の腕や脚に手足をかけ、できるだけ高い位置までよじ登る

＊雑巾がけ競争

①子どもは両手で雑巾を押さえて、四つん這いになる

②膝を軽く曲げ、お尻を持ち上げた姿勢で雑巾がけをする



アクティブディスカッション

～コミュニケーションツール～

ひかり助産院 助産師 金谷ジャスミン

初めまして！ わたしは八幡平市で出張専門の助産院をしています。

月に2回、森の子育て支援センターで助産師オープンデーを開催しています。妊娠中の方や産後の育児相談、授乳相談、離乳食相談や、ベビーマッサージや体操・マッサージ、親子ではじめる性教育についてなど、母子が健やかに過ごすことができるようお手伝いしています。他には、お隣の二戸市で産後ケアや産後訪問なども行っています。悩みや困ったこと、話をしたい聞きたいなんてことがありましたら、いつでもご相談くださいね♪

アクティブディスカッションというコミュニケーション方法は知っていますか？ アクティブディスカッションとは、自分や相手がより良くなる、お互いを刺激し合ったりする相乗効果がうまれるコミュニケーション方法です。パートナーや家族、友達との会話や関係で困ったこと、一度はあるのではないのでしょうか？ 一方通行な会話していませんか？相手の気持ちを考えた言葉選びはできていますか？ 「ふーん」「そうなんだ」で会話を終わらせていませんか？ わたしは度々失敗して喧嘩してます！ 会話とは、目的のない日常なおしゃべりや情報交換。対話は、互いの価値観の違いを理解し深めるための深いコミュニケーションです。アクティブディスカッションでは、「耳・目・頭・心・空間・感覚」を使って、積極的に対話をします。

対話をする時におすすめなのが、「5W1H」。”いつ・どこ・だれと・なにを・なぜ・どうやって”を使って、質問したり話したりすると、対話が弾みます。対話することで他者理解、自己理解が深まり、”自主的に意思決定し、行動する自由を持つこと”にも繋がります。ぜひ、大切な人と大切な自分と素敵な対話をしてくださいね。

水に浮かぶ食材を調べてみよう！

松尾保育所 主任調理員兼主任用務員 盛内和子

実りの秋。いろいろな野菜や果物がお店に並んでいます。子どもに食材の興味をもたせる絶好の機会です！ そこで家族でお子さんと一緒に水に浮く食べ物を調べてみませんか？

・水に浮く野菜 地上で育つ野菜

土の上で育つ野菜は、中に空気を多く含んでいます。重くても水に浮く仕組みになっています。

カボチャ・キュウリ・ピーマン・リンゴ



・水に沈む野菜 地中で育つ野菜

地中で育つ野菜は水分や糖分が詰まっています。水よりも重いので沈みます。人参・ジャガイモ・さつまいも・大根・レンコン



・地上で育つのに沈むものがある！

地上で育つトマトは本来水に浮きます。

真っ赤に完熟したものは水に沈みます。

その理由は糖度にあります。完熟したトマトは果実内の水分が減少して密度（比重）が高くなるためです。反対に、地中で育つ野菜でも水中で浮かぶ野菜があります。玉ねぎは、内部に空気をたくさん含んでいるため浮かびます。



野菜を食べることも大切なことですが、五感（嗅覚・視覚・聴覚・触覚・味覚）を使って野菜や食材に触れる機会をたくさん作ることで興味がわき結果的に食べられるようになっていきます。ぜひご家庭でも試してみてください！



森の子あそぼう会

11月の予定です。



日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 森の子あそぼう会 クレヨンでお絵かき をしよう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	3 お休み (文化の日)	4 森の子あそぼう会 防火教育のお話を聞 こう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	5 森の子あそぼう会 砂場であそぼう 9:00～13:00 *帽子、水分補給が できるように水筒を お持ちください 園庭開放 14:00～16:00	6 森の子あそぼう会 折り紙であそぼう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	7 お休み
8 お休み	9 森の子あそぼう会 落ち葉あそびをしよう 9:00～13:00 *帽子、水分補給が できるように水筒を お持ちください 園庭開放 14:00～16:00	10 たからっこ広場 新聞紙あそび・折り 紙あそびをしよう 10:30～11:30 たからっこ広場で一 緒に遊びましょう 乳児・1歳児健診 遊びの支援 13:00～	11 森の子あそぼう会 園庭の砂場で遊ぼう 9:00～13:00 *帽子、水分補給が できるように水筒を お持ちください 3歳児健診 遊びの支援 13:00～	12 森の子あそぼう会 ボールあそびをしよう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	13 森の子あそぼう会 音楽に合わせてダン ス・身体を動かそう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	14 お休み
15 お休み	16 森の子あそぼう会 園庭であそぼう 9:00～13:00 *帽子、水分補給が できるように水筒を お持ちください 園庭開放 14:00～16:00	17 森の子あそぼう会 リズム運動をしよう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 1歳半・2歳半児健診 遊びの支援 13:00～	18 森の子あそぼう会 お散歩に出かけよう 9:00～13:00 *帽子、水分補給が できるように水筒を お持ちください 園庭開放 14:00～16:00	19 松尾保育所 あそぼう会 「所庭であそびましょ う」 10:00～11:00 *帽子、水分補給が できるように水筒を お持ちください 園庭開放 14:00～16:00	20 森の子あそぼう会 助産師 オープンデイ 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	21 お休み
22 お休み	23 お休み (勤労感謝の日)	24 森の子あそぼう会 クリスマスツリーの 飾り付けをしよう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	25 森の子あそぼう会 新聞紙あそびをしよう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	26 森の子あそぼう会 お散歩に出かけよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00 第8回子育て教室 お口の 親子予防教室 17:00～18:00	27 森の子あそぼう会 トンネルくぐりをして あそぼう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	28 お休み
29 お休み	30 森の子あそぼう会 手形を取ってあそぼう 9:00～13:00 *水分補給ができる ように水筒をお持ち ください 園庭開放 14:00～16:00	 11/19 (木) ★松尾保育所 あそぼう会★ 是非遊びにいらしてください！ 前日までに下記にお電話を！ 0195-68-7773 (松尾保育所) 11/26 (木) ★第8回子育て教室は★ 「お口の親子予防教室」 QRコードにて申 し込みをお願いし ます！ 				



じじとばばの知恵袋

杉の子こども園 祖父 藤原 善生

私たちには孫が六人おります。十六歳、十四歳、十一歳、十歳、五歳、三歳です。その中の五歳と三歳の孫が杉の子こども園でお世話になっております。

昔から、おじいちゃんやおばあちゃんが子育ての中で大切にしてきた「知恵」があります。
例えば、子供が転んで泣いたとき、「痛かったね」と気持ちを受け止めてから、「エーボートーザイ、カーラケマンザイ、ハッタギハネレバ、カラスモヨロコブ、いたいの、いたいの、とんでけー」「三」と言う痛みが和らぐ「おまじない」を言っつてフー、フーと優しく患部に息をかけて、「よく立ち上がったね」と声をかけること。

失敗したときも、すぐに答えを教えるのではなく、「どうしたらできるのかな？」と一緒に考えること。どれも、子供の心を育てる大切な関わりですね。五歳と三歳の孫を見ると、毎日の小さな出来事の中に、子供たちの成長を感じます。靴を自分ではこうとしたり、弟や友達を気かけたり、昨日まで出来なかったことが、いつの間にかできるようになっていたりします。

子育ては、昔と今では変わったところもあります。でも、「できたことを一緒に喜ぶ」「失敗しても温かく見守る」という大切なことは、いつの時代も変わらないのかもしれない。という大切なこと。おじいちゃん、おばあちゃんの知恵を、今の子育てにも少しずつ取り入れながら、子供たちの成長をみんなで見守っていききたいですね。

じじとばばは金石で暮らしており日々八幡平の孫には会えませんが、休日には金石に来て私たちとふれあい、ひと時の喜びを幸せに感じています。二度とない幼いこの時期を目に焼き付けながら孫たちと楽しみたいのです。

春は野菜、花の種まきと遠足、夏は夕涼み会、秋は運動会・収穫祭などたくさん行事のたびにお便りをいただき喜んでおります。各行事での子供たちの活躍には大きな成長を感じ誇らしく思います。

今後、孫たちが卒園するまで出来る限りじじ、ばばも元気で参加したいと思っております。よろしくお願いいたします。ばばも元気で参加したいと思っております。日頃、園長先生や諸先生方の孫たちへの大きな愛情とたくさんの指導に感謝します。



みきママの子育て奮闘記

あしろこども園 保護者 宮野 未来

我が家には、元気のいい息子2人、おしゃべり好きな娘が1人、毎日笑いあり、涙ありの楽しい生活を送っています。

あしろこども園には、13才になる長男の時からお世話になっています。年の離れた兄弟なので、長いことお世話になっていますが、年長さんになった末娘が最後。12年ほど通ったこども園が最後だと思うと、なんだか寂しい気持ちと子どもたちの成長をうれしく感じます。

今思い返すと、息子2人は3才くらいまで、こども園に着くと毎日のように泣いていて、後ろ髪をひかれる思いで出勤していました。娘はくっつくことがあっても泣くことはなく、笑顔でハイタッチをしてくれるので私もどんより気分になることがなく、助かっています。

次男のときから延長保育を頼むことになり、子どもたちはこども園にいる時間が長く、寂しい思いもさせてしまったかなと思う時があります。でも、子どもたちは、迎えに行くと今日の出来事を次々に話してくれて、楽しかったこと、うれしかったこと、ちょっと悲しかったこと、毎日いろんなエピソードを教えてくれる帰り道がとても楽しいです。家では、8才の次男と6才の娘が仲良く遊んでいるかと思えば、泣き声が聞こえ…長男が仲裁に入ってくれたかと思えば、ケンカがヒートアップし…毎日のことながら、こちらが泣きたくなる日もあります。笑



子どもを3人育てていても、どうしたらよかったのか、どんな声かけをしたら良かったのか、反省したり、悩んだりすることもあります。夫や先輩ママに頼りながらその時を楽しむようにしています。それぞれ個性が違い、毎回「そうきたか！」といった具合ですが、それもまた楽しみの一つだと思い、子どもと一緒に成長を楽しみたいと思います。