

❀ 4月～7月の予定 ❀

月	日	曜	実施グループ名	月	日	曜	実施グループ名
4	10	水	東与賀出前支援	6	18	火	ミックス
	15	月	フリーデー		19	水	高木瀬赤ちゃん出前支援
	16	火	フリーデー		24	月	フリーデー
	17	水	シニアサロンぽぼら		25	火	フリーデー
	24	木	ミックス		26	水	環境講座
	25	金	ミックス		28	金	シニアサロンぽぼら
5	9	木	高木瀬あいあい出前支援	7	2	火	なかよし・プレ
	17	金	シニアサロンぽぼら		3	水	東与賀出前支援
	21	火	フリーデー		4	木	なかよし一む②
	22	水	フリーデー		5	金	シニアサロンぽぼら
	23	木	育児講座 No.1		8	月	なかよしミニ①
	28	火	ミックス (じゃがいも掘り)		9	火	なかよしミニ②
	29	水	ミックス (じゃがいも掘り)		10	水	なかよしミニ③
6	30	木	若楠出前支援	11	木	高木瀬あいあい出前支援	
	4	火	なかよし・プレ	16	火	ミックス	
	6	木	なかよし一む①	17	水	ミックス	
	7	金	なかよし一む②	18	木	若楠出前支援	
	10	月	なかよしミニ①	26	金	シニアサロンぽぼら	
	11	火	なかよしミニ②	29	月	フリーデー若楠出前支援	
	12	水	なかよしミニ③	30	火	フリーデー	
	14	金	ミックス				



♡あたたかい思い出は心の支え♡

2019年度がスタートしました。小学校に入学する子ども達、保育園や子ども園に入園する小さな子ども達。みんな新しい環境に戸惑いや不安を抱えることなのでしょうね。

さて、元号が平成から新時代が変わろうとしています。大人の方も30年ぶりの変化に何かと戸惑いを感じる今日この頃ですね。

保育園では、卒園式を終えた年長児が、ぽぼらに集うシニアサロンの方に、6年間の感謝の気持ちを込めてお抹茶を立て接待をしました。膝の上に抱かれて折り紙を折ったこと、プランターと一緒に花の苗を植えたこと、一緒に餅を丸めたこと、歌やダンス、お遊戯を見てもらってほめてもらったこと等々が子ども達の脳裏に温かい思い出として残っていました。

これから、新しい環境に戸惑ってもきっと大丈夫！みんなから頂いた愛情が乗り越える力となって支えてくれると思います。ぽぼらでもまた、新しい出会いのスタートです。

本年度もどうぞよろしくお願ひ致します。

【 三光保育園園長 】

永原学園三光保育園地域子育て支援センターでは
 以下のような事業をしています

- 毎月1回程度親子で登園し、毎回違う計画と一緒に楽しめます。(登録制)
 ☆なかよし一む・・・・・・2歳児コース
 ☆なかよしミニ・・・・・・1歳児コース
 4月22日(月)～24日(水)に三光保育園に申込書を提出してください。
 ※申込書は、4月22日(月)から配布します。
 直接、三光保育園の方にお越し下さい。
 申込み多数の場合は、5月18日(土)13:30から抽選となります。
 その後、説明会を開きます。
- 就学前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して楽しく集う場です。
 ☆なかよしミックス・・・月2回実施(予約制)
- 支援センター内を開放します。
 ☆フリーデー・・・・・・月1～2回実施
- 地域の方々に「さんこうぽぼら」におこしいたゞき、集いの場として楽しいひと時を過ごします。
 ☆シニアサロンぽぼら・・・・・・月1回実施
- その他
 ☆親子クッキング(8月) ☆育児講座(年4回)
 ☆育児相談(随時) ☆食育相談(要申込)

さんこう・ぽぼら
 開放の時間帯について

【開園日】
 ○月～金
 祝祭日・お盆・年末年始を除く

【時間】
 ○9:00～12:30
 ・園行事の為、ご利用できない場合があります。
 ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

○12:30～13:30
 昼休みの為閉園

○13:30～16:00
 この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

三光保育園：31-6877



「なかよしミックス」に遊びにきませんか!

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

★第1回目の4月は、「紙芝居や絵本を楽しむ」です。
 日時：4月24日(水)10:00～12:00
 4月25日(木)10:00～12:00
 場所：さんこう・ぽぼら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。
 ※ご希望の方は、事前のお申し込みが必要です。

※電話の受付は、平日の9:30～17:00までをお願いします。

「フリーデー」にもどうぞ!

日時：4月15日(月)
 4月16日(火)
 10:00～12:00

お好きな時間にお出かけ
 場所：さんこう・ぽぼら



「シニアサロンぽぼら」に遊びに来ませんか

地域子育て支援センター「さんこうぽぼら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。お茶とお菓子を頂きながらおしゃべりを楽しんで頂きます。奮ってご参加下さい。

4月17日(水)9時半から12時
佐賀城本丸歴史館見学と「ラ・サンテ」で食事会をしましょう
 お電話でお申し込み下さい。31-6877

♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。
 ※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短大部教員による、食育相談を行っています。事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

「子育て」は、「親(自分)育て=自己変革の場」なのです。

西九州大学短期大学部幼児保育学科 教授 牛丸和人

毎日顔を合わせている家族ですが、家庭内でのコミュニケーションやかかわり方が子どもの人格形成に大きな影響を及ぼしていると言われます。以下の内容は、ある子ども園の保護者の皆様対象に行ったワークショップで、自分の反省も込めて紹介したものです。よかったら「子育て」の参考にしてください。

1 夫婦や親子関係を「不幸」にする6つの口ぐせ・・・ 指示待ちの子 弱者をいじめる子が育つ

- (1) にせのあいづちと否定 【Yes But】
「そうね・・・でも」「がんばったね・・・でも」
- (2) 自分勝手な評価 【きめつけ】
「あなた神経質だから。」「あなたB型だからでしょ?」「あなたにはどうせ無理よ。」
- (3) あいまい命令
「ちゃんとしなさい。」「早くしなさい。」「しっかりしなさい。」「きちんとしなさい。」
- (4) 自分がやれていないことの要求・・・言わずにしてみせる。
「帰ったら手を洗い、うがいしなさい。」「歯を磨きなさい。」「ちゃんとあいさつしなさい。」「人の話をきちんと聞きなさい。」「人には親切にしなさい。」
- (5) 何かにつけて自己PR
・繰り返す自慢話 ・天邪鬼(あまのじゃく)な会話「そうかなぁ」
・がんばりへの皮肉「雨が降らなきやいいけど」
- (6) 「閉じられた質問」ぜめ
「はい」か「いいえ」で終わる質問のたたみかけ 「いい?わかった?わかったら返事!」



2 夫婦や親子関係を「幸せ」にする5つの口ぐせ

- (1) ミラーと問いかけ 【Yes Ask】
○話の語尾をオウム返しする ○相手の話を要約してたずねる ○命令ではなく依頼・相談する
- (2) 認めてから願いを伝える 【Like Wish】
○まずは言い分を受けとる ○工夫して欲しいことを伝える。
- (3) 承認と増幅 【Yes And】
○いいね、それなら～もできるかもね。 ○・・・はできるんだね。じゃあ、～も加えてみない?
- (4) 自分の思いを伝える 【My Message】
○お母さんはうれしいな。 ○お父さんはかなしいな。 ○お母さんは～と思うよ。
○お父さんなら～するかもな。
- (5) 表情・しぐさ・声の調子 【Look Tone】会話に影響する%【メラビアン法則】
○Visual・・・視覚情報(55%) ○Vocal・・・聴覚情報(28%)
○Verbal・・・言語情報(7%) ○その他・・・臭い、立ち振る舞いなど(10%)

3 子どもとの関わりレベルアップ【本当は誰にでもできること】

- Oレベル1** (1) 子どもが分かる言葉 (2) 子どもが分かるスピード
(3) 基本は笑顔・穏やかな声
- Oレベル2** (1) 子どもが嬉しくなる声かけ (2) 子どもの話を傾聴
(3) 表情や声のトーンの工夫
- Oレベル3** (1) 子どもと一緒に何かをする。 (2) 子どもに求めることはしてみせる。
(3) 子どもの前で悪口を言わない。



「言うは易し、行うは難し」ですよね。「子育て」は自己変革の修業の場なのかも知れません。

食育便り

「新茶の季節です！」



西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 教授 安田 みどり

今年も新茶の季節がやってきました。佐賀県は、お茶の産地ですのでお茶のお話をさせていただきます。佐賀のお茶といえば嬉野茶です。嬉野茶は、“釜炒り製玉緑茶”の生産で有名です。日本茶は生葉を蒸して加工するのが一般的ですが、釜炒り製法は中国から伝わった伝統的な製法で、蒸すのではなく釜の熱を利用して酸化酵素の働きを抑えます。また、茶葉が真っ直ぐではなく、勾玉状になっており、これを玉緑茶とよんでいます。釜炒り製玉緑茶は、芳ばしい香りとうすっきりとした味が特徴です。釜炒り玉緑茶は、日本の緑茶生産量の1%以下と希少価値の高いお茶ですので、是非ご賞味ください。

もう一つ、栄西茶をご存知でしょうか?現在の日本茶をもたらししたのは、臨済宗の開祖「栄西禅師」とされ、1191年、吉野ヶ里町にある霊仙寺の近くに中国から持ち帰った茶の種を蒔いたとされています。つまり、日本茶発祥の地ではないかと言われています。この地区では、栄西にちなんで“栄西茶”というネーミングで販売されています。ちなみに、栄西茶も釜炒り製法で作られています。本学では、栄西茶を使ったお菓子の商品開発を行い、栄西茶を盛り上げました。

ゴールデンウィークも間近ということで、茶に関するおすすめのスポットを紹介します。

1. うれしの茶交流館「チャオシル」

嬉野市に昨年4月にオープンしたお茶の施設です。お茶を学び、お茶に触れ、お茶を味わい、人との交流を通じてお茶について知ることができます。嬉野茶の歴史の勉強をはじめ、茶摘みや釜炒り体験、おいしいお茶の淹れ方教室や嬉野の温泉水を使った茶染め体験など、お茶に関する様々な体験ができます。

2. 日本茶栽培発祥の地(吉野ヶ里)

佐賀県と福岡県の県境に連なる脊振山に位置して、道の駅さざんか千防館からちょっと山の中に入ったところになります。ここから見える眺望は素晴らしく、私にとっては心を癒してくれるパワースポットにもなっています。この茶の樹は、ツツジのような丸い形をしています。以前、授業の一環で茶摘みをしたこともありましたが、茶摘みをして、大学に持ち帰り、お茶を作って美味しくいただきました。懐かしい思い出です。



さて、最後に成分の話です。新茶は、渋味を示すカテキンが少なく、旨味を示すテアニンが多く含まれるので、とても美味しいです。テアニンはアミノ酸の一種で、飲むと脳内にα波が増えることが報告されています。α波は、リラックスするときに出てくる脳波ですので、お茶を飲むとホッとするというのはこのためかもしれません。子育てや仕事のイライラを感じたら、美味しい新茶を飲んでちょっと一息ついてください。