

永原学園地域子育て支援センター

さんこう・ぽぽらだより

令和2年11月発行・第163号

認定こども園西九州大学附属 三光保育園

TEL:0952-31-6877

11月の生活目標

- ♪お友達と仲良く遊びましょう。
- ♪「かしてね」「どうぞ」「いいよ」「仲間にいれて」などの言葉を使いましょう。

芋ほり体験

園では2歳児から5歳児までが芋ほり体験ができるように金立の農家の方に栽培をお願いしています。

2歳児と3歳児には、生まれて初めて土の中の芋を掘る子どももいて、毎年どんな表情や感情、発語を出すのかとても楽しみにしています。今年の2歳児は意欲的で、周囲の虫や植物に目を取られることなく、一生懸命に芋を掘り出しました。そして、嬉しそうに「おおきいよ～」「僕のもおおきい」「もっと採りたい」と口々に感想を伝えていました。そんな中に一人の女兒が、畑に落ちている小さな芋だけを夢中で拾い集めていました。短くて細い芋、根の先に一口で入りそうな位小さな芋・・・思わず、「うさぎさんやニワトリさんに持って帰るの？」と尋ねると、じ～と見返されてしまいました。「しまった！」余計なことを言ってしまったと反省したところに、担任の先生寄ってきて「ま～、かわいいお芋さん。先生と一緒に何か作ろうね♡」と語りかけると、にっこり笑顔いっぱいになりました。久しぶりの失敗談です。子ども達の感性に共感できるように日頃の精進が必要な様です(^.^。)

(三光保育園園長)

0歳・1歳の日は、支援センターや運動場で自然散歩や体を動かして遊びました。なかよしミックスでは、金立の阪東農園さんに行き芋ほりを楽しみました。大きいお芋が掘れました♡



「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方にお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、おしゃべりや物づくりを楽しみませんか？

日時：11/9(月)・12/22(火)

♪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。

さんこう・ぽぽ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。

11月・12月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・11月11日(水)・・・赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・11月13日(金)・・・1歳児の日
- ・11月16日(月)・・・2歳・3歳の日
- ・11月17日(火)・・・フリーディ
- ・11月18日(水)・・・フリーディ
- ・12月2日(水)・・・赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・12月3日(木)・・・1歳の日
- ・12月4日(金)・・・2歳・3歳の日
- ・12月21日(月)・・・フリーディ

※時間：10時～11時

※開催場所：子育て支援センター・運動場

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。1歳と2・3歳の日は、参加できます。

※事前の電話での申し込みが必要です。

11月分の申し込みは、11/2～9時半～17時です。

12月分の申し込みは、12/1～9時半～17時です。

★新型コロナウイルス感染症の状況により、計画の変更がある場合があります。出かける前に必ずホームページで確認してください。感染症対策にもご協力ください。

「からだから心を整える：呼吸法の紹介」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科 講師 清水陽香

外に出ると、空気の冷たさを感じる季節になりました。

突然ですが、心理学の研究では、冷たいものに触れていると他の人に対する気持ちも冷たくなりやすいことがわかっています。逆に、温かい飲み物を手に持っている、優しいあたたかい気持ちになりやすいそうです。からだで感じるあたたかさや冷たさと、心のあたたかさや冷たさがつながっているというのは、すこし不思議な感じがするかもしれませんね。でも、お子さんを抱っこしてその温かさを感じ、心までほっとしたような経験があまりありませんか？

風が冷たいこの季節は、からだだけでなく心も冷たくなりやすいです。さまざまな感染症にも注意しなければならず、自分だけでなくお子さんのことまで、毎日たくさんの方に気をつけて過ごす生活で、ストレスを感じておられる親御さんも多いのではないのでしょうか。

今回は、そんなストレスへの対処法の1つとして、呼吸を意識することで心を落ち着かせる「呼吸法」をご紹介します。冒頭で触れた、からだと心のつながりを実感できるかもしれませんので、ぜひやってみてください。

《呼吸法のやり方》

- ① 目を閉じる
- ② お腹に手を当てて、お腹がふくらむのを感じながら鼻から3秒かけて息を吸う
- ③ そのまま1秒間息を止める
- ④ お腹がしぼむのを感じながら口から6秒かけて息を吐ききる
- ⑤ ①から③を5～10回繰り返す

※※一番大事なポイント※※

- ・吸った時間の2倍以上の時間をかけて、息を最後まで吐ききる

息を吸う・止める・吐く長さですが、この長さでは苦しい、やりづらい場合には、やりやすい長さに自由に変えていただいてもかまいません。「一番大事なポイント」さえ守っていただければOKです。

息を長く吐くことで、自然に体の力が抜けてきます。また、心臓の動きが少しゆっくりになります。イライラや不安といった気持ちも、少し楽になるかもしれません。呼吸法は、からだから心にアプローチする方法の1つです。さまざまなストレス解消法、対処法のうちの1つとして、ぜひ試してみてください。

