



## そよかぜ 9月園便り

令和4年9月1日（木）

西東京市立そよかぜ保育園

30度を超える暑さが当たり前になって、もうどのくらい経つでしょうか。

先月の理事長コラムにあった「戦争と気候変動も加わった物価はうなぎ上り。せめてものプール遊びも、気温が高くて入れない・・・社会の秩序や自然の脅威をないがしろにしてきた愚かな人間たちへの挑戦状なのでしょうか」という一文が頭に浮かんできます。

『地球温暖化』…地球の気温が上昇し、自然界のバランスを崩しています。私たち人間の活動によって、大量の「温室効果ガス」が大気中に放出されることで気温が上昇し、地球の環境が悪化して私たちの生活や健康に大きな被害をもたらされることとなります。

この「温室効果ガス」は私たちがエネルギーを大量に消費することによって増加しているもの。ということは、これを防ぐためには私たち一人ひとりが省エネルギーに取り組むことが大切ということですね。便利さを覚えてしまうとなかなかそこから抜け出せませんが、自然が破壊されてしまう前に自分たちの生活を少し見直してみませんか。

「車ではなく公共交通機関を利用する（コロナには要注意）」「使っていないコンセントは抜いておく」「冷暖房は冷やし過ぎず、暖め過ぎず、つけっ放しにしない」などなど。小さなことからコツコツと！

今年は9月10日が**中秋の名月**。10日は土曜日なので、保育園では前日の9日に「お月見会」をします。幼児クラスの子どもたちが**お団子**を作って、**秋の七草**やこの季節に収穫される**野菜**や**果物**と一緒にお月様にお供えします。日本古来の恒例行事の一つですよ。

皆さんは「月」と聞いて何をイメージしますか？

アポロ11号、炭坑節（月が出た出た…♪）、かぐや姫、狼男…！？

いえいえ、「月」と言えば「うさぎ」をイメージした人も多いのではないのでしょうか。

私（園長）も幼少期に「お月様にはうさぎがいて、お餅をついているんだよ」と母に言われ、目を凝らして月を見上げ「本当だ！」と感激したものでした。（注：佐藤事務長は月の大きさを考えて“あんなに大きなうさぎがいるわけがない”とその比率に疑問を抱いていたそうです）

今や宇宙旅行が現実となってきた中で、そう遠くない未来に月へも観光気分で行ける日がやって来るでしょう。やがて「月にいるうさぎ」の話は誰も口にしなくなってしまうのでしょうか。

科学技術がどんなに進歩しても、子どもの頃に描いたあの「お月様」のイメージはずっと大事にしていきたいな、と私は思います。

前段でお話した「地球温暖化」の話も科学技術の進歩がもたらした問題の一つと言っても良いかもしれませぬ。

自分たちの生活を振り返り、昔から大事にされていることを継承しつつ、その都度子どもたちに伝えたいものを私たち大人がしっかり選択できる目を持っていきたいと思います。

今宵もきれいなお月様が見られるといいですね！

## クラス通信

暑い夏が過ぎだんだんと秋めいてきましたね



先月は毎日、テラスにタライを並べての**プール遊び**。回数を重ね楽しんだので、ダイナミックに遊ぶようになりました。砂場では砂の感触にも慣れ、**砂山に登って**得意気な表情。自分から泥んこの中に入って遊ぶ子が増え、楽しんでいる姿が見られましたよ。

この2ヶ月近く、なかなか**戸外遊び**を楽しむことが出来なかったもので、9月はたくさん**自然に触れながら遊んで**いきます。

先月は暑い日が続き、テラスでの**水遊び**を楽しみました。

食紅を使って**色水**にすると、「きいろあった」「あかいね」と様々な色を見て観察し、バケツで汲んだり色と色を混ぜてみたり。一人遊びを満足するまで楽しむと、水を汲んで「それ〜！」と大人に水をかけ、反応を楽しんでいましたよ。

水遊びと共に楽しんだのが、片栗粉や小麦粉での**感触遊び**。まずは粉の中に手を入れてぐるぐるまぜまぜ。掴んでパラパラと雪のように降らせている子や、自分や大人の手にかけて白くし、「みて〜！」と嬉しそうにしていましたよ。片栗粉に水糊を混ぜると更にとろ〜とした感触になり、大人が触っているのをじーっと観察…触ってみると不思議！手に持つことが出来ると、お団子作りをして水とは違う感触を楽しみました！

今月は散歩に出掛け、探索を楽しんでいきます！



先月は、触れあい遊びや相撲ごっこをたくさん楽しみました。

“大根を食べよう 大根を食べよう♪”と歌に合わせて、マットの上で**大根**になった子どもたちに塩を振り、ゆらゆら揺らして板ずりをします。最後に包丁でトントン切って完成。くすぐりながら大人が食べる真似をすると、声を出して笑うすずめ組。食べ終わると「次はきゅうり！」「人参がいい！」と色々な野菜になって繰り返し楽しんでいます。

**相撲ごっこ**では、まず大人と取組み。遊び始めた頃は、押す力がまだ弱く、大人に押し返されると悲しくなってしまうお友達もいましたが、遊んでいくうちに力も強くなり、押し返されてもすぐに立ち上がり再び押し始めています。大人がマットから押し出され、子どもたちに**軍配**が上になると「やったー！」と大喜びです。

今月は暑さが和らいでくるので、散歩に出かけて**セミの抜け殻**を拾ったりし、晩夏、初秋の探索を楽しんでいきます。

今年の夏はプールに、水遊び、泥んこ遊び…そして、みんなが興味のある“虫探し”を満喫しました！！虫網と虫かごを持っていざ、出発。公園や道を歩いていると、セミの抜け殻を発見。初めは大人と一緒に探していましたが、いつの間にか自分たちでどこら辺にいるかと探し始め、「あったよー」とたくさんの声が上がりました。気づけば虫かごいっぱい抜け殻が、、、。また、セミ、バッタ、蝶々、テントウムシ…と色々な虫に出会いました。ちょっと勇気を出して、大人が捕まえたセミを触っては「硬いね」「うわ、動いた」「鳴いている」と声があがったり、草の中に入っては「みて〜取ったよ」とバッタを捕まえたりと、この夏虫にたくさん触れてきました。子どもたちの成長もたくさん見られました。お部屋でもセミやバッタの出てくる本を夢中になって見えていますよ。

これから、季節が変わり、散歩に出かけることも増えていきます。虫探しをしたり、草花を使って遊んだり自然に触れる中で、たくさん発見に目が輝くことでしょう。



夏本番、太陽に照らされると皮膚が痛いぐらいに感じる暑さが続いた8月。玄関前を埋める程の大きなプールを見て「今日プールに入る？」「明日は？」と毎日の登降園でしたね。プールでは、みんなでワニになって水の中を泳いだり、カエルになって思いっきりジャンプ。水の掛け合いも激しく、ダイナミック！プールの中で円を描くように走って“流れるプール”を作り、「せーの！」でプカプカ〜と流れに身を任せると気持ちいいんですよ。

また、ボールでもたくさん遊んでいます。大人とのキャッチボールでは少しずつ取れる距離が広がり、取れた喜びから更に意欲が広がっています。

涼しい日もあり、秋が近づいてきていますね。秋の自然を探しにお散歩に出かけて探索を楽しんだり、みんなで楽しんでいる“増え鬼”を外で思い切り遊びます。

8月は厳しい暑さが続きましたが、園庭に出て思いっきり水遊びやプールに入って涼みましたよ。

また、はやぶさ組ならではの行事でもある、『縄編み』を行いました。集中して編んでいき「完成したよ！」と喜びの声が聞こえてくるも、縄の結び目がとんでる…。悔しくても、何度も何度も編み直しながら自分だけの素敵な縄を作り上げています。完成するとすぐに跳び始め、「10回、20回…」と自分で目標を決めて楽しんでいます。

今月は縄跳び三昧になりそうです。



## 9月 園行事

9日（金）お月見会

14日（水）布団乾燥

27日（火）誕生会・避難訓練

## 笑う門には 福来る

声を出して笑うのは 女性の方が 男性より多い

65歳以上で笑わない人は、笑う人に比べて3年後には要介護になるリスクが2倍になる。  
笑いが少ないと生活習慣病や認知症になりやすく、健康寿命にも影響がある。

こんな研究報告を目にしました。

### 笑いの効果

- ・有酸素運動であり、運動効果がある。1日15分笑うだけで20～40Kcalのエネルギーが消費される。友達などと一緒にウォーキングし、そこに会話が生まれ、笑いが生まれるとより有効となる。
- ・笑いのストレス解消効果があり、おなかの筋肉を使うので、腹式呼吸になり、自然と身体がリラックスしやすくなる。ストレスの悪循環を断ち切り、脳内リセット効果を生む。
- ・笑いは他者との友好関係を生む。家族と、お友だちと、ご近所との関係を良くし、心身の健康の維持に役立つ。

更に沢山の健康効果が挙げられていました。

糖尿病が改善 腹囲や血圧が改善 落語鑑賞後に唾液中のホルモンを調査したところストレスホルモンコルチゾールが低下し、脳の血流量が増加している。高齢者でほとんど笑わない人は毎日笑う人より認知機能低下の危険度が36倍高かった。等々  
笑うのに準備はいりません。

やはり「笑う門には 福来る」

心が沈んでも笑顔を作るだけでも、声を出さなくても笑顔を意識するだけでも効果があるそうですよ。

コロナで外出制限され、マスクに覆われた顔、黙食。理不尽な戦争。核の脅威。物価高騰。無作為殺人・・・明るい話題が減り、不安な事ばかりでため息ばかりが出てしまいます。笑っている場合ではない。笑えることなどどこにもない！ 不愉快でストレスの塊になりそう。

こんなご時世だからこそ 笑いを力に変えて。

幸せだから 笑うのではなく

笑うことによって 幸せがやってくる

子どもと一緒に にらめっこ 「笑うと負けよ アップアップ！」

お腹をかかえて 笑ってみませんか

### 職員のつぶやき

#### 【和太鼓】

5月、そよかぜ保育園職員和太鼓メンバーは、夏祭りでの和太鼓演奏に向けて練習を始めました。今年度から参加したのですが、その練習の雰囲気を感じ、中学・高校と所属していた吹奏楽部のことを思い出しました。“聞いている人を感動させる、楽しませるためにはどうしたらいいだろう”と意見を出し合いながら練習し、皆で心をついに音楽に身を捧げた青春時代。その青春時代が10年の時を経て、また経験できていることを嬉しく思う自分がいました。この経験を通して、皆で力を合わせて一つのものを作り上げる大変さと楽しさ、そして、それを乗り越えることで強くなった絆、結束力を改めて思い出しています。今、関わっている子どもたちも、それぞれの育ちの中でそのような経験をたくさんし、人との関わりを広げていけたらいいなと思います。

本番はこれからなので、“楽しい”と感じてもらえる演奏を目指して、今後も練習に励んでいきます。

西東京市立そよかぜ保育園 木浪 志穂