



そよかぜ 1月園便り

令和5年1月4日（水）

西東京市立そよかぜ保育園

新年 あけまして おめでとうございます。

2023年が幕を開けました。昨年も保護者の皆様いろいろなご協力をいただきながら、子どもたちの生活がより豊かになることを願い、様々な経験を積み重ねることができました。

至らない点多々あったかと思いますが、いつも温かく見守っていただけることが私たちの大きな力になっています。本当にありがとうございます。

今年も保護者の皆様と共に、子どもたちの明るい笑い声を紡いでいきたいと思ひます。

よろしくお願ひ致します。

心からの笑い声、良いものですね。

保育園が「この人と一緒にいると楽しい！」「ここにいると心地よい」「安心して自分を発揮できる」という場所でありたいと改めて思ひます。

そよかぜでは0歳クラスのうちから歩行がしっかり確立したら、オムツを外して布パンツを履いて過ごす時間を作っていきます。「トイレトレーニングを少しでも早くしましょう」というわけではなく、お尻にオムツをつけているよりも布パンツの方がかさばったりモコモコすることなく、より活発に動くことができるので子どもたちの動きの保障を何より大切にしたいというのが理由の一つです。

そうは言っても、布パンツを履いていると当然オシッコは出てしまいますよね。そうすると、子どもたちはオムツでガードしているのと違って「オシッコが出ている」という感覚や「濡れて気持ち悪いな」という感触がよく分かります。そこで「オシッコ出たね、きれいにしようね」と声をかけながらパンツを履き替え、「きれいになったよ、気持ち良くなったね」と話をすることで、子どもたちの中に「快・不快の気持ち」を育てていきたいという思ひがあります。

この「快・不快の気持ち」がとても大事で、もっと小さい赤ちゃんのうちから「お腹がすいた」「オシッコが出た」「眠たい」などの不快な感覚を泣いて知らせ、その不快な要素を身近にいる大人が取り除くことで、快の気持ち（満足感や喜び）へと変わっていきます。

この時に心地良くしてくれて、満足できたことを共感してくれる相手との愛着関係が生まれ、安心して身を任せられる相手となっていきます。その相手はお母さんでありお父さんであり、保育園にいる私たちです。

この信頼関係があることで先に記したような「この人と一緒にいると楽しい！」「ここにいると心地よい」「安心して自分を発揮できる」ということに繋がり、「心からの笑い声」となっていくのだと思ひます。

今年も子どもたちの「大好きな人」になって、一緒にいろいろな経験を積み重ねながら、思い切り笑い合いたいと思ひます。

「笑う門には福来る」 たくさんの福がやって来ますように！

<https://soyokaze-hoikuen.net/>

園行事の様子は HP 内 Blog をご覧ください。



クラス通信

お正月は家族でゆっくり楽しい時間を過ごされたことと思います。

最近園では、食事前に「手洗うよー」と声を掛けると水道の所へやってきて手をゴシゴシと洗うしぐさをする子。散歩前には頭をポンポンして「帽子ちょうだい」のアピールをする子、お友達の帽子が分かり届けてあげる姿もあります。自分の思いを言葉や身振り手振りで伝えようとしている姿に成長を感じます。

お友達への関心も出てきて、顔を見合わせて笑う姿や同じおもちゃを持って真似っこして歩く姿、「大好き」とグューと抱き合う姿があり、微笑ましいです。

寒さに負けずに、たくさん体を動かして冬の自然に触れて遊んでいきます。



先月たんぼぼ広場へ散歩に出掛けたある日のこと。クラスで初めて、靴を履いて探索しました。自分の靴が嬉しくて、履けるといどんな所へ歩いていましたよ。その日の朝は寒く、影になっている所に霜柱を見つけると「あった!」「つめたいね」と手で触ったり、足で踏んで音を確かめます。そのうちに霜柱のある斜面を靴でも登ってみるあひるさんなのですが、靴を履いているので滑りそうで手を着くと、少し溶けた霜柱が手に着いてドロドロなんてことも…。「ついちゃった…」と困った表情で大人に見せていました。いつも手を着いて登っていた斜面ではありますが、泥がつくことでの感触の違いに気付いたようです。また、靴を履いて遊び続けると靴の中に砂が入ってしまうこともあり、「はいっちゃった」と言って大人に出してもらったり、靴を脱いで裸足になり、遊んでいる姿も見られていましたよ。

今月も寒さに負けず靴を履いて探索を楽しんでいきます!



風が冷たく、本格的な冬ですね。寒くなってきたのでリズム遊びをして身体を温めてから散歩に出掛けています。

12月はたんぼぼ広場、いこいの森公園、花公園など、晴れた日には散歩に出かけました。先日たんぼぼ広場に向かって歩いていると、一人のお友達が何かを発見。そこに皆が興味を持って集まり覗き込むと、土の中にキラキラした霜柱。「何だこれ」「すごい」「冷たいね」と見たり触ったりしていましたよ。

集めたものは“ここに置いて帰りにまた見に来ようね”と帰りの楽しみにしてたんぼぼ広場に行くと、もっとたくさんの霜柱があり「ここにもある!」「こっちにもある!」と大興奮の子どもたち。手の平いっぱい霜柱を集めて楽しんでいましたよ。たくさん遊んだ帰り道、行きに集めた霜柱を見に行くと溶けてなくなっていて「なくなってる」「どこ行っちゃったの?」と不思議そうでした。

今月はさらに気温が下がりますが、追いかけて、しっぽ取り、むっくりくまさんなどを楽しみながら体を動かし、寒さや北風に負けず戸外で遊んでいきます。

新しい年が始まりましたね。お休み中は、家族団欒楽しい時間を過ごされたかと思います。冬になり寒さが増してきましたね。先月、団地の池に散歩に行くと池が凍っており、触ってみると「冷たい！」と、、でも暫くするとまた触りたくなり興味津々でした。公園では霜柱！！長いのを見つけたり、ザクザクと踏んで感触を楽しんでいますよ。今年の冬は雪がふるかな？雪が降ったら、雪だるま、かまくらづくり、ソリ遊び、そのまま転がる？など楽しみがいっぱい。冬ならではの自然に触れる機会も子どもたちと楽しんでいきますね。

子どもたちの寒さ対策は、まずは体を温めるマラソン。手指が冷たい時には、♪こどもかぜのこじじばひのこ♪こすり合わせています。

寒さに負けず元気いっぱい遊んでいきますね。



12月は大根堀りやクリスマス会などワクワクする行事が盛り沢山。クリスマス製作は、ツリー作り。紙コップに折り紙のちぎり貼りをした後、ハサミで紙コップを切りました。飲み口の部分を切るのが少し固いのですが、刃の奥で切り、もみの木に見立ててクルンと丸めます。ツリーの上には散歩で見つけた松ぼっくり。“松ぼっくり”は拾った時は閉じていたのに、お部屋に置いておくと開き始め、「暖かくなると開くんだね」と小さな発見もありましたよ。

今月もまだまだ寒い日が続くので、マラソンや鬼ごっこ、みんなが大好きな冬ならではのリズム遊びをして楽しく身体を動かし、ポカポカになって元気に過ごしていきます。



あっという間に新年。12月は寒さの厳しい日もあったので、散歩先に着くと、まずはマラソン。3、4週を目指して走り出すみんなですが、その目標を達成すると「もっと行ってくるね～」と再び走り出し、自分で目標を決めて10周以上走って身体もぼかぼかです。

クリスマス会では、“ひもゴマ”をもらい、朝から晩まで夢中で遊んでいます。時にはクラスを飛び出し、他のクラスへ行き、コマ名人の大人に教えてもらったり。

今月もリズム遊びや散歩を通してたくさん体を動かして遊びながら、室内ではコマを百発百中目指し頑張ります！



1月 園行事

12日（木）鏡開き

20日（金）年長 交流保育

16日（月）年長 藤井先生交流

24日（火）誕生会 / 避難訓練

17日（火）年長 七福神巡り

27日（金）4.5才味噌作り

18日（水）布団乾燥

※1月28日（土）に予定しておりました『親子リズム会』は、新型コロナウイルス感染状況を踏まえ中止とさせていただきます。

明けまして おめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。

故郷の懐かしい香りに包まれ、ほっこりして、新しい年へ向かう元気を充電されたり、初参りで安念を祈願したり、家族団らんで絆を深めたり等など、有意義な時間を過ごされた事と思います。良い年になる事を願って、今年もみんなで力を合せ、子育てを楽しみましょう。

寒い冬 家族団らんは何と言っても鍋料理 子どもが小さいとなかなかお鍋を囲むこともままならないですが、色々な物を入れグツグツ煮るだけで手軽です。様々な具材から味を補い合い、栄養満点！身体も温まるのでたびたび登場するのではないのでしょうか。最近はいろいろな鍋スープも出回っており、入れて加熱するだけで大丈夫なようですが、昆布を水から入れ、グツグツ！簡単で良い味が出ます。白菜や春菊、キノコ類や魚・肉等を入れ、味噌仕立てにしたり、醤油味、豆乳鍋も良いですね。同じ具材でも違った味を楽しめますから、忙しい私たちには強い味方です。

では **どんな食材が 身体を温めてくれる**のでしょうか。

寒い時期に取れるもの ⇒ 人参、白菜等冬に取れるもの、寒い地方で取れるもの（かぶ ネギ リンゴ等） 根菜類（人参 ごぼう 里芋 さつまいも等）や豆類等 ⇒ が **身体を温める食材**です。一年中出回っているトマトやキュウリ等は**夏野菜**ですから**身体を冷やします**ので、多用しない事です。バナナ・イチゴ・オレンジなど甘くて美味しい果物も身体を冷やすので、食べ過ぎないように！

子どもは心も身体も成長途上。未発達な身体が冷えると、体内の酵素の働きが低下し、腸内細菌のバランスを崩し、腸内環境が悪化。成長ホルモンのバランスが崩れ、睡眠の質が悪くなる等、様々な影響を及ぼし、免疫機能の低下に繋がると言われています。寒い時期とはいえ登園時の体温が低く、心配です。

今の時代望めば世界中の食べ物が何時でも入手できますが、やはり安心・安全な毎日を送るには、地域で収穫された＝地産・地消＝旬の物を頂くことが一番だと考えます。

朝 温かい実だくさんの汁物を食べると、眠っていた身体を目覚めさせ、腸も働き始め、快便にもなりますよ。

身体を動かし、筋力を鍛え、エネルギーを産出させ、

暖かい食事で寒い冬を元気に乗り切りましょう。

職員のつぶやき

仕事が終わって、子どもを自転車に乗せ寒さに耐えながら走る帰り道、フラワーパーク商店街を通ります。昔からある商店街で豆腐屋さん、魚屋さん、花屋さん、牛乳屋さん、クリーニング屋さんなど色々あります。子ども達が「ただいま！！」と挨拶すると、笑顔で「お帰り」と言ってくれる方、「子育てしながら働くのは大変ね、本当に偉いわね！」と励ましてくれる方、子どもにお菓子をオマケでくれる方、小学生の登下校を見守ってくれる方、みなさん温かく優しい人達ばかりです。そんな商店街もここ5年で、4つものお店が閉店してしまいました。「お肉屋さんなくなっちゃうの ヤダね。あそこのやきとりおいしかったのに。」と子ども達も閉店してしまった事に寂しそうにしていました。後を引き継ぐ人がいない、店主が高齢になりお店を継続出来なくなってしまったなど理由は様々です。近隣には大型スーパーがあり、行けば何でも揃ってしまう時代です。コンビニやスーパーではセルフレジが主流となったり、ファミレスでもロボットが料理を運んで来るところもあります。便利となった半面、人との繋がりが少なくなり、さみしいなあと感じる事もあります。商店街のように、人の温かみや人との繋がりを感じられる大切な場所がいつまでも残ってほしいと思いました。

そよかぜ保育園 村越良美