

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだよ
令和7年3月発行・第215号
認定こども園西九州大学附属 三光保育園
TEL:0952-31-6877



子どもが激減！

平成27年度100万人生まれていた子どもが、令和5年度は75万人余り。佐賀市でも年間500人程が減ってきています。ぽぽらに参加して下さる親子の方も減ってきて、何だか寂しい日も出てきました。子ども達のはしゃぐ声や笑い声は周囲を和ませ、未来に希望を与えてくれます。自分が年を取るほどその感情は増し、昨日はスーパーの駐車場でお菓子を食べていた男児に「おいしい？」と笑顔で尋ねると、「うん！おばちゃんにもあげるよ」と持ってきてくれました。思わぬ子どもの反応に慌てた私でしたが、「ありがとう」と返しました。何だか、ホッコリしました。

開園から20年近くも経つと、シニアサロンに長く通って下さった方が天国に召されたりと悲しい出来事にも遭遇するようになってきましたが、最近は新しいメンバーも加わり、楽しみ方が増したようです。

ぜひ、身近なシニアの方にお声かけ下さい、そして、子育て中の方が身近におられましたら、遊びに出かけて下さるようお勧め頂くと幸いです。

来年度もさんこうぽぽらをよろしくお願ひします。

(三光保育園園長)

♪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。お気軽に申し込みください。
※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九州大学短期大学部教員による食育相談を行っています。
※平常時は下記のような支援も行っております。しかし、時節柄、利用できる期間が限られていますので、ご理解をお願いいたします。電話での子育て相談は随時、受け付けておりますので、ぜひご利用下さい♪

ぽぽら(園庭を含む)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・準備の為閉園

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。

2月も感染症に気をつけながら、楽しく支援活動を楽しみました。来年度もよろしくお願ひします。



【おにぎり&ふりかけ作り】

みんなで作って食べましたよ(*^^*)美味しかったね♪



【お好み焼き作り】

キャベツが甘くて美味しかったそうです♪



「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回地域の方におこし頂き、楽しいひと時を過ごしています。今年度を振り返り、来年度に向けてお話しませんか。

日時：3月3日(月)10時～

保育園の子どもたちとひな祭り会と誕生会を開催します。



3月の「子育て支援事業」のお知らせ

①実施日

- ・3月4日(火)…育児講座「おしゃべり会」
- ・3月5日(水)・7日(金)…フリーデー
- ・3月12日(水)・13日(木)…フリーデー
- ・3月19日(水)…高木瀬赤ちゃんサロン

※高木瀬公民館で開催します。

②時間：10時～12時

③開催場所：フリーデー：子育て支援センター・運動場

※3月4日(火)の育児講座の申込、定員数に達しましたので終了しました。ご了承ください。

※フリーデーの予約は必要ありません。ご都合が付く日にご来園ください。

※感染対策にご協力ください。

※詳しくは「さんこうぽぽら」HPをご覧ください。

「 寝る子は育つ 」

看護学科・講師・竹岸 智子

皆さんは睡眠の大切さについて考えたことはありますか。

睡眠は人が健康に過ごすためにとっても重要なことをご存じかと思います。しかし現実はどうでしょう。私自身日々の生活の中で睡眠より仕事や家事、子育て、時には自分の趣味に時間を使い、その残りの時間が睡眠に充てられているのが現状です。今この文を読まれている方の中にも私と同じような毎日を過ごされている方もおられるのではないのでしょうか。正直、大人はどうしても仕事や家事、子育てなどで自分の睡眠を後回しにすることは仕方ないこともあります。しかし、子どもの睡眠は大人とは違い、とても重要だと思います。そこで今回皆さんに改めて睡眠の果たす役割と重要性について考えてもらうきっかけになればと思い、この文を書いています。

そもそも、私自身が睡眠について考えるきっかけになったのは、睡眠学者といわれる筑波大学教授 柳沢正史先生の動画でした。その中で、日本の子どもはアメリカや中国、ヨーロッパなど諸外国と比較すると睡眠時間が慢性的に不足していると話されていました。睡眠不足の子どもへの影響として、睡眠が十分に取れている子どもと比べ、「メンタルヘルスの不調」「問題行動を起こし易い」「認知能力が低い」といった傾向にあることが研究で分かっているそうです。

ではここで思い出してみてください。皆さんは、子どもさんを何時に寝かせていますか？

私には中学生の子どもがおりますが、小学校低学年までは何とか21時には寝せようと、家事は途中で止めて一緒に布団に入り絵本を読んだりして、子どもが就寝したら再度家事に戻っていた記憶があります。時には子どもと一緒に寝落ちし、夜中に目が覚めて焦って残りの家事をしていたこともありました。それが今では習い事などで就寝時間が遅く、平日の睡眠時間は6時間が常態化しています。厚生労働省は中学生の推奨睡眠時間を8時間～10時間としています。この時間を毎日2時間近く下回っているのが現状です。柳沢先生によれば人の脳は20歳まで成長し、この時期に睡眠を疎かにすると、記憶を司る海馬の成長が妨げられるといわれました。今回、たまたま目にした柳沢先生の動画で子どもの睡眠の大切さを実感すると共に、睡眠不足がもたらす子どもの心身への影響に少々不安すら感じました。今後は、親として睡眠の大切さを子どもに伝え、少しでも早寝早起きの朝型生活が出来るよう子どもと考え、生活していけたらと思っています。

子どもの心身の良好な成長は親の願いです。睡眠はその1つ、一緒に子どもの睡眠時間を見直してみませんか。