

なかよしミニでは、ミニミニ運動会をしました。
アンパンマンに変身!!お父さんやお母さんと一緒に玉入れをしたり大玉を子らがしたり、体を動かして楽しみましたよ(〇^)



なかよしミックスで、芋掘りに行きました。
大きいお芋が掘れたよ!お顔よりも大きいお芋に大喜びの子どもたち(*^_^*) ミミズもいたよ!!



なかよしの一むでは、幼稚園探検をしましたよ♪



シニアサロンでは、3歳児さんと一緒に、お花の苗植えをしました!手のひらを太陽に♪の発表も!!



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
2015年11月発行 第103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。

工夫、発見、探索

運動会が終わった後、子ども達は秋色に変化した自然に目を向け、落ち葉拾いやドングリ探しに夢中でした。園庭では、サッカーやキックボード、縄跳び等に親しむ子ども達に混ざって、黙々と泥だんごづくりに励む子どもも見られました。じ〜と観察していると、ただひたすら、さら粉をかけては丸くしっかりと固めていきます。年長児ともなれば、土や砂の特性も理解しているようで、いろいろな工夫も見られていました。

一方、先日2歳児と3歳児を連れて、芋ほりに出かけました。3歳児は昨年経験しているので、芋が出てくるたびに歓声をあげ得意気に見せに来てくれます。ところが、初めて経験する2歳児は、土から出てくる芋にしばし啞然で、じ〜と見とれて自分の世界に!!ふと、横の友達が“おおきいよ”と保育者に語りかけたのをきっかけに我に返り自分の芋とに比べていました。また、目の前に頭をのぞかせている大きな芋があるにも関わらず、そばに生えている草の根に関心が向き、引っ張ってみたり根元に芋を探してみたりと不思議な感じを持っているようでした。こんな姿を見た時に、体験の大切さを感じます。寒くなる前のひと時、秋の自然観察や遊び、収穫の体験を大切にしましょうね。(三光保育園長)

「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8回目の11月は、下記の日程で実施します。

日時 11月20日(金) 10:00~12:00
11月24日(火) 10:00~12:00

内容: 運動場で遊ぶ

持って来るもの: 着替え・帽子・コップ

場所: 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

※事前のお申し込みが必要です。受付は、平日9:30~17:00
(いずれの日も先着16組の親子)



11月の「フリーデイ」について

保育園の支援センターを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。

日時: 11月26日(木)・11月30日(月) いずれも 10:00~12:00

※事前の連絡は、必要ありません。

「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか

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。

日時: 11月25日(水) 10時から12時

内容: 絵手紙を書きましょう!!
保育園の2歳児との交流があります。

場所: 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

♪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、西九大短期大学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。



認定こども園三光保育園入園申し込みについて

平成28年度の入園申込みが始まりました。入園申込みの窓口は、市役所になりますので、よろしくお願いいたします。

なお、11月26日(木)と30日(月)に、園の説明会と園見学を行います。当日は、10時10分~受付を致します。
※事前のお申し込みが必要です。
受付は、平日9:30~17:00

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

「泥んこ遊びのすすめ」

西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科 教授 平川忠敏
[博士(心理学), 臨床心理士]

自由自在に応答してくれる可能性に富んだ環境は、子どものイメージをいっぱい膨らませてくれる一番いい環境なのです。幼稚園や保育園はいわゆる勉強をしに行くところではなくて、遊びによる体験学習をしに行くところだと私は思っています。そこでは友だちと野山で遊ぶように多いに遊ぶのです。泥んこになって帰ってきたらいい勉強をしてきた証拠ですから、大いにほめてやってください。「そんなに洋服を汚して！」などと怒るようではいけません。テレビゲームのような疑似体験ではなくて、おもちゃや身体を使って実際に遊ぶことがこの時期の子どもには一番いい勉強になるのです。

野山で遊ぶのと同じように「砂場遊びは子どもの実験室」なのです。砂場で、ああでもない、こうでもないといろいろと実験をしているのです。身体を使った体験学習は、泥んこ遊び以外でも出来るわけですが、何故泥んこ遊びがいいのでしょうか。

それは、砂場での砂と水は決まりきったワンパターンの応答をするのではなく、自由自在に応答してくれる環境だからです。砂場のように、あるいは海岸の渚のように、自由自在に応答してくれる、可能性に富んだ環境は、子どものイメージをいっぱい膨らませてくれる一番いい実験室なのです。

変幻自在に何にでもなれるということが子どもの実験室の条件なのです。砂場よりも自由自在に応答できるものがあります。それは何でしょう。そうです。親です。赤ちゃんが泣いただけで、おしっこだとか、ミルクだとかわかりそれに反応するので、子どもにとってこんなによく応答する環境はないわけです。

みなさん、よく応答していますか？、子どもがいろんなサインを出しているのに無視したりはしていませんか。あるいはワンパターンの応答しかしていないではありませんか。子どもにとって、砂場での泥んこ遊びと親の豊かな応答の二つが揃うとこれ以上のいい教育環境はないのです。

食育便り

「体内時計と健康」

西九州大学健康栄養学部 健康栄養学科 教授 進藤直文

皆さんは体内時計という言葉を知っていますか。私たちは朝になると自然に目覚め、夜になると眠くなりますが、なぜでしょう。ヒトを含め生物は地球の自転による約24時間周期で変動する生理現象をもっており、これを体内時計(概日リズム)と呼びます。体内時計が発見されたのは1972年で、25年後の1997年には体内時計の細胞の中に時を刻む「時計遺伝子」が発見されました。この体内時計が狂うと、様々な病気になると言われています。「時間医学」という新しい領域の医学を研究されている東京女子医科大学名誉教授の大塚邦明先生は、①朝の光をたっぷり浴び、②毎朝、同じ時刻に起床し、③朝食はバランス良く、たっぷりとり、④適度な運動を心がけていくようなことをしていけば、体内時計を整え、病気を予防できると仰っています。特に体内時計には食事の時間、内容などが大きく影響するそうで、食事が非常に大事だそうです。

以前、講義に遅刻や欠席の多い学生を呼び、生活状態を尋ねたことがありました。その学生は深夜までテレビやビデオをみたり、パソコンやゲームをしているために、ベッドに入っても眠れず、朝起きることができないと言っていました。当然朝食も食べずに大学に来ていました。実はテレビやパソコン、スマホ等のモニターからは強い青色光(波長380~500nm)が出ています。この青色光はメラトニンというホルモンの分泌を抑制し、睡眠を妨げます。通常夜になるとメラトニンが分泌され、体の細胞に眠れという指示を出し眠ることになります。また、朝は逆に目に朝日の光が入ると、メラトニン量が減少して目が覚めるようになります。特にこどもはおとなよりもこの青色光に敏感だという報告もあるそうです。そのため、こどもには夜遅くまで、テレビを見せたり、パソコン、ゲームなどをさせることには特に注意が必要です。

また食事の時間も影響が大きく、不規則な生活で、食事時間が乱れると、体内時計のリズムも乱れてきて、体調がおかしくなってきます。

体内時計のリズムを維持するには、外からの明暗刺激と食事のリズムをうまく調和させることが重要です。朝食を抜いたり、夜食をとったりする習慣はこの体内時計を狂わせます。もう一度、現在の生活を振り返って体内時計を見つめ、それに合わせた規則正しい生活を送るようにして下さい。そうすることにより健康な体と心を維持することができるようになるでしょう。

