

❀ 4月～7月の予定 ❀

月	日	曜	実施グループ名	月	日	曜	実施グループ名
4	14	火	フリーデイ	6	16	火	ミックス（じゃがいも掘り）
	15	水	東与賀出前支援		17	水	はとぼっぼう支援
	16	木	フリーデイ		19	金	ミックス（じゃがいも掘り）
	21	火	ミックス		23	火	フリーデイ
	22	水	はとぼっぼう支援		24	水	フリーデイ
	23	木	ミックス		25	木	シニアサロンぽぼら
	28	火	シニアサロンぽぼら		30	火	環境教育
5	13	水	東与賀出前支援	7	1	水	東与賀出前支援
	14	木	フリーデイ		2	木	なかよし①
	15	金	フリーデイ		3	金	なかよし②
	19	火	ミックス		7	火	シニアサロンぽぼら
	20	水	はとぼっぼう支援		8	水	プレ・スクール
	21	木	ミックス		9	木	ミニ①
	26	火	育児講座 No.1		13	月	ミニ②
27	水	シニアサロンぽぼら	14	火	プレ・スクール		
6	2	火	プレ・スクール	15	水	はとぼっぼう支援	
	3	水	東与賀出前支援	16	木	ミックス	
	4	木	なかよし①	17	金	ミックス	
	5	金	なかよし②	21	火	フリーデイ	
	9	火	プレ・スクール	23	木	若楠にこにこサークル（出前）	
	11	木	ミニ①	24	金	シニアサロンぽぼら	
	12	金	ミニ②	28	火	フリーデイ	

永原学園三光保育園地域子育て支援センターでは
以下のような事業をしています

- 毎月1回程度親子で登園し、毎回違う計画を一緒に楽しみます。（登録制）
5月1日から募集をします。
☆なかよしの一む・・・・・・・・2歳児コース
☆なかよしミニ・・・・・・・・1歳児コース
- 就学前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して楽しく集う場です
☆なかよしミックス・・・・・月2回実施（予約制）
- 支援センター内を開放します。
☆フリーデイ・・・・・・・・・・・・・月1～2回実施
- 地域の方々に「さんこうぽぼら」におこしいただき、集いの場として
楽しいひと時を過ごします。
☆シニアサロンぽぼら・・・・・・・・月1回実施
- その他
☆親子クッキング（8月） ☆育児講座（年3回）



今年の春は、桜の花を十分楽しむことができましたね。園庭では、桜やチューリップの散った花びらを集める子どもたちでいっぱいです。保育園・幼稚園共に新年度が始まりました。園舎には時々泣き声が聞こえますが、子どもたちの不安な気持ちが理解できるのか、やさしく頭を撫でてあげる先輩お兄ちゃんお姉ちゃんもいて、心和む風景です。

さて、子ども・子育て支援法の施行で保育園や幼稚園、認定こども園では大わらわです。これまで以上に、利用者（保護者と子ども）の立場に立って、自園の運営内容や保育・教育内容を見直し改善していきたいと思えます。

三光幼稚園の保育棟側にある藤棚は何ともう、藤の花が満開です！色鮮やかな花と香りが砂場で遊ぶ子ども達を包み込んでいます。

今年度も大勢の子どもたちが一緒に生活する“さんこうぽぼら”で新しい出会いと子育てを楽しんで下さい。

「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1回目の4月は、「紙芝居や絵本を楽しむ」です。

日時：4月21日(火)10:00～12:00

4月23日(木)10:00～12:00

場所：さんこう・ぽぼら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。

※ご希望の方は、事前のお申し込みが必要です。

※電話の受付は、平日の9:30～17:00までをお願いします。



「フリーデイ」にもどうぞ！

日時：4月14日(火)

4月16日(木)

10:00～12:00

お好きな時間にお出かけ下さい。

場所：さんこう・ぽぼら

「シニアサロンぽぼら」に遊びに来ませんか

地域子育て支援センター「さんこうぽぼら」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。お茶とお菓子を頂きながらおしゃべりをしたり、園児との交流を楽しんで頂きます。

奮ってご参加下さい。

4月28日(火)10時から12時

場所：さんこう・ぽぼら

お電話でお申し込み下さい。31-6877

♪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。

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

「音楽の学習は音との出会いから」

西九州大学子ども学科教授 櫻井琴音

鳥のさえずり、足音、自動車の音など、身の回りからは色々な音が聞こえてきます。ちょっと耳を澄ましてみると、私たちは片時も音と離れることなく過ごしていることに気づかされます。「音」はとても身近な存在です。

子どもの音楽学習というと、歌ったり、楽器を奏でたりすることを真っ先に思い浮かべるかもしれませんが、実は、音楽と触れ合う前に音との出会いがあります。音楽学習は音を聴くことから始まるのです。乳幼児期の子どもたちは、日常生活を通して自分の周囲には様々な音が存在していることに気づいていきます。そして次第に音に対して関心を持ち、注意を注ぐようになっていきます。耳を澄まして音を聴く体験は、音楽学習の入り口なのです。

場所は、家の中でも外でも構いません。子どもさんと一緒に、ちょっとだけ立ち止まって耳を澄ましてみましょう。自分が気づいていなかった音の存在にも気づくことができるはずです。音の強さや音色の変化にも気づくことでしょう。子どもの音楽教育では、真っ先に演奏することの方へ目が向きがちですが、こうやって音を聴くことによって得られる知覚体験は、幼い子どもたちにとっては大切なことなのです。

しかし、音楽学習は聴くだけでは深まっていきません。音や音楽と係っていくことが必要となります。子どもたちは、年齢や経験に応じて動いたり、歌ったり、奏でたりといった音楽反応を通して、音や音楽と係り合いながら一体感を楽しむようになっていきます。子どもたちは、楽しいと思ったことは何度でも繰り返します。そうした体験を積み重ねながら、子どもたちは次第に音楽の仕組みや特徴に気づき、音楽への理解が深まり、音楽的な行為が創造的な表現へと発展していくのです。音楽学習の質は「知覚」→「反応」→「理解」→「表現」という過程を繰り返し循環させながら高められていきます。音楽活動は聴く活動ともいわれます。音楽鑑賞の時だけではなく、歌ったり、奏でたり、動いたりする時も、聴くことなしには活動が成り立ちません。

音楽学習は耳を澄まして「聴く」こと、音との出会いから始まります。さあ、子どもさんと一緒に身近な音を聴くことから始めてみましょう。子どもだけでなく、大人にとっても音にまつわる新たな発見があるはずです。

食育便り

「新学期のスタートは、早寝・早起き・朝ごはん！！」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 堀田徳子

この春にご入園、ご入学をお迎えの皆様、大変おめでとうございます。さあ、新学期がスタートしました。毎朝元気いっぱい出発を切って、充実した日々を過ごしていきましょう！そのためには、やはり、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身につけていくことが重要です。朝ごはんの大切さについては皆さん方も聞いたことがあるかと思いますが、今回は新たに分かった朝食事情についてご紹介します！

ステップ1 食べないよりも食べたほうがよい

これまでも、朝食を「食べている子」と「食べない子」では、「食べている子」の方がテストや体力の成績が良いことが報告されています。また、脳は「糖質」を主なエネルギー源としていることから、寝ている間に枯渇した「糖質」を朝食で摂ることが大切であることも分かっていました。

ステップ2 ただ食べるだけでなく、食べる内容も大事

最近、朝食の内容と脳の活性について調べた研究結果が報告されました。それは東北大学の脳科学者である川島教授と大塚製薬の共同研究で、被験者に3種類の飲料（栄養調整食品、糖液、水）をそれぞれ飲んでもらい、その後の作業状況について調べたものです。その結果、栄養調整食品（流動タイプ）を飲んだ場合、糖液や水だけを飲んだ場合と比べて、脳の前頭前野内側面（能動的な注意や意思、意欲に関わる領域）での活動が高くなっているのが分かりました。また、栄養調整食品（流動タイプ）を飲んだ方が、作業に対する疲労感が低く、集中力が高いことも分かりました。つまり、脳活動を高く維持するためには、糖質だけでなく、バランスのよい食事をとることが重要であるということです。

ステップ3 「バランスのよい朝食」とは？

バランスのよい食事とは、「主食」+「主菜」+「副菜」がそろった食事です。まずは、「主食（ご飯）」に「副菜（野菜たっぷりのお味噌汁）」、「主菜（焼き魚または納豆または卵焼き等）」を意識してそろえてみてください。前日に切り込み等の準備をしておけば、忙しい朝でも短時間で仕上がりますよ。



☆朝ごはんを食べない理由で一番多いのは、「時間がない」

朝ごはんが大切なのは分かっているけど、なかなか食べられない理由として最も多いのは、「時間がない」です。夜遅くまで起きていると ⇒ 早く起きられない ⇒ 食べる時間がないと悪循環になってしまいます。早く寝る習慣をつけることが鍵となってきますので、その環境作りからまずは家族で取り組んでみませんか？