

☆ なかよし一む・なかよしミニが始まりました！！ ☆

みんなに会えて、嬉しいです☆
これからよろしくお願いします☆
7月は、「水遊び」です。



なかよしミックスでは、じゃがいも掘りをしました。
土の中から、どんどん出てくるじゃがいも！！
掘りたての人参は、とってもいい匂い！！
大満足!!
最後にみんなで、さつまいもの苗を植えてきました



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだよ
2016年7月発行 第111号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877



7月の生活目標

- ・遊んだ後は、みんなで片付ける
- ・自分のことは一人でやってみよう。

子どもを事故から守りましょう！

今日は、土・日のお休み中に4～5針縫うけがをした子どもが2人もいてびっくりしました。聞けば、風呂場やリビング等、家の中での出来事。子ども達も好奇心や探求心が広がり行動力も伴ってくると、家の中でも危険な場所ともいえる所がたくさんあります。

一度チェックシートを使って確認し、万が一の事故に備えましょう。

- キッチン・刃物の収納に注意！ポットやレンジには近寄させない。コンセントは抜く。洗剤や薬品には触らせない。
- 浴室・子どもを一人にしない。ほんの数センチの深さでも溺れることがあります。例えば数分でも一人で残してはいけません。やけど防止のため、給湯の温度は45℃以上にならないよう設定しておきましょう。
- 室内・窓や階段に近づけない。ベランダに物を置くとそこから身を乗り出し落下する事故も起きています。薄くて壊れやすいプラスチック製品や縫製の緩いぬいぐるみ、ひもが取れそうなおもちゃは避ける。誤飲を避けるため、全てのおもちゃのパーツが子どもの口より大きいものにしましょう。ごみ箱の中のごみにも注意！
- 車・・・チャイルドシートを必ず装着しましょう。車内に置き去りには絶対しない。短時間でも気温が上昇して熱中症や死に至ることもあります。

三光保育園長

食育講座のお知らせ

親子クッキング教室を西九州大学短期大学の先生の協力で行います。
テーマは「親子で料理づくりを楽しむ！」です。
日時・内容は下記の通りです。三光保育園の方へお申込みください。

対象年齢は、満3歳以上、各講座とも先着10組とさせていただきます。

- ① 8月4日(木) 10:00～13:00
「おにぎり弁当づくり」
- ② 8月5日(金) 10:00～13:00
「夏野菜のカレー、フルーツポンチ」



♪ 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。

「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4回目の7月は、
日時 7月14日(木)10:00～12:00
内容：水遊びを楽しむ・保健師講話
場所：さんこう・ぽぽら

※駐車場は三光保育園からお入り下さい。
事前のお申し込みが必要です。

1日(金)9:30より受付(平日9:30～17:00まで)
(いずれの日も先着16組の親子)

「フリーデイ」にも、どうぞ！！

- ★7月のフリーデイは、
7月21日(木)10:00～12:00
7月22日(金)10:00～12:00
好きな時間にお出かけ下さい。

「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。
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。

日時：7月29日(金)10時から12時
場所：さんこう・ぽぽら
※電話でお申し込み下さい。

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

「強い心の育成ために」

西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科 教授 眞田英進

現代の子どもを取り巻く社会には、虐待、いじめ、不登校（園）、ネット依存、貧困、家族崩壊、災害、・・・など、身近で深刻な問題が山積しています。

こうした困難の渦巻く社会の中であって、大人たちは、子どもたちが健全な身体と強い心を持って、荒波の未来を生き抜いて欲しいと願っています。

さて近年、心に関連して「レジリエンス」という用語が頻出されるようになってきました。これは、困難（ストレス）に向かい合う力、失敗から回復する力、しなやかで折れない心、変化に適応する力、といった意味で使われています。本稿テーマである「強い心の育成」は、このレジリエンス育てに該当します。

レジリエンスを高めるための子育ての第一条件として、幼児期の豊かな愛情体験があげられます。羊水に浮かび守られていた胎児は、安全な母体環境から外界へと生み出されますその瞬間から、乳児はストレス溢れる現実社会の中で生き始めます。そんな時、胎児期に守られていた羊水の代わりに、愛情（母親：養育者からの）で守られる体験は、心に貴重な「安全感」をもたらします。

こうした基本的安心・安全感が、未来に遭遇する恐れや不安感に対抗できる「心の安全基地」となるのです。不安に負けない気持ちや失敗経験から立ち直る力（レジリエンス）は乳幼児期の愛情体験の量に左右されると考えられます。

健やかな心の育ちは、心の葛藤・緊張の少ない平和な家庭のもとで、養育者の細やかで、深い愛情に溢れる環境が基本となることは周知のことでしょう。

次の段階で大切なのは、他の子どもたちとの関わりの経験です。最近、他人との関わり方を学ぶ幼児対象の塾が繁盛しているとのこと。他人との関係に困難を示し集団場面に入れない幼児の増加は、複雑化する現代の社会状況にあって、少子化・核家族化が進行し、他人との人間関係を学ぶ機会が乏しくなりつつあることの反映でもあるとも解釈できます同世代の仲間との関わりから自分の力量（強さと弱さ）を学び、年下世代との関わりから、お世話をする体験をすることで自信を増し、自尊心が芽生えてきます。この意味からも、認定こども園等での活動で仲間との関わり保育、年代を異にした縦割りの集団活動は、強く豊かな心育て、レジリエンス向上に最高のチャンスとなります。

食育便り

「サラダを先に食べて、血糖値の急激な上昇を抑えましょう」

西九州大学 健康栄養学科教授 能見光雄

「申し訳ありません。」

最初からこんな言葉で始まる今月の食育コーナーです。食に関する情報や啓発を書かれてきた、今までの先生方と異なり、私はこの分野で仕事をしておりません。ですからこのテーマでは文章を書けないのです。広く広く考えて、今まで生きてこられた（もう私は前期高齢者です）のはご飯をきちんと食べてきたからだ。だから自分の生き方を少し紹介するのは、啓蒙になるだろうと勝手に考えました。

まず一つめですが、私は右と左のとっさの区別？が苦手です。車を運転しているときに急に「そこ右」と言われるとだいたい左に曲がってしまいます。胃のレントゲン撮影なんかとても緊張します。頭の中で「右はこっち」とずっと言っています。視力検査でも視力表を前にして頭の中で「右はこっち」とずっと言っています。これは食が悪かったのでしょうか。こんな無茶な論理は通るはずもないですね。

二つめは、・・・こんなことを書いていると制限文字数をオーバーしますのでここは省略します。チャンスがあれば書きたいと思います。

最後は、自前のインスリンが膵臓から出せない1型の糖尿病になって十二年が経過します。これは、先の2件と比べてかなり食に関係した問題だと思います。年をとってから1型になりましたから、小さい子供と違っておやつや間食を心配しなくていい（食べない）ので、食に合わせたインスリン量ではなく、注射するインスリン量に合わせた食事を心掛けています。いつも同じ分（特にご飯の量）の食事をするを続けています。しかし、元気な時とか、疲れている時とか、体はいつも同じ体調であるはずがなく、同じ分食べたとしても血糖値は低くなりすぎたり、高くなりすぎたりします。

十二年の中で啓発に値するような知見があります。パスタやピザのセットを店で注文すると、前菜にサラダが出ます。私の場合サラダを先に食べると必ず低血糖が生じ、汗がたらたら出ます。サラダがなければ、パスタによる過度な血糖値上昇を注射したインスリンがピタリと抑えてくれるはずですが、サラダがこの上昇を遅くし、ずらしてしまいます。そのため、血糖値がまだ上昇していないときにインスリンが効果を現し、結果低血糖となるわけです(これを空振りとは私は言っています)。　サラダが糖の吸収を遅らせることを自分の体を使い確かめました。