



☆5月のなかよしミックスでは・・・☆



久しぶりに体を動かして、とっても気持ち良かったです(*▽*)

こんなに簡単にストレッチができるなんて！！これからも、やってみたいと思います♪

☆シニアサロンぽぽらでは・・・☆

保育園の3歳児さんと一緒に、花の苗植えをしました。保育園の玄関が明るくなりました♪
室内では、健康ひろげ隊の方たちのご指導の下、カロリー体操をして、体を動かしたり、クイズをしたりして楽しみました(*^_^*)



♪環境講座♪のご案内

日時：平成29年6月27日(火) 10:00~12:00

テーマ：「身近な暮らしの中のエコな生活」

講師：NPO法人 さが環境推進センター 桑原 博美 様

場所：三光保育園 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

※参加ご希望の方は、保育園までご連絡ください



「シニアサロンぽぽら」をご存知ですか？

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。
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だりして頂きます。奮ってご参加下さい。

6月30日(金) 10時から12時

内容：七夕飾りを作って飾りましょう！

保育園の2歳児の子どもたちとの交流もあります。

場所：さんこう・ぽぽら

※電話でお申し込み下さい。



♪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。(31-6877)



水原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
2017年6月発行 第122号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877

「こころの子育て」から (河合隼雄著)

物が豊かになった反面、最近、少年犯罪をはじめ色々な問題が後を絶ちませんね。
さて、私達大人はどんな子育てをすればいいのでしょうか？そんな質問に河合隼雄先生は、著書「心の子育て」の中でこんな風に答えています。「みんなが心を使うことを忘れてからです。」物が豊かになれば人生は楽になるはずだと頑張ってきた日本人。でも、豊かになると物事を安易にモノやお金で解決しようとして、心を使うことを忘れてしまったり、さぼってしまう。機械化やスーパー化等々も同様です。だから、豊かな時代には、子どもに楽しみを与えるにもそれぞれの家庭でコントロールして工夫が要る、それが心を使うということです。と書かれています。具体的には、「うちはデコレーションケーキは誕生日にしか食べない」とか決めると、ケーキを食べるのが楽しみになるし、「〇月〇日はケーキだ〜！」というだけで子どもは嬉しくなる。親が心を使うと、子どもは心が躍る体験をすることになりそれが工夫です。と書かれています。
孫に甘い祖父母や身内の中で、大切に育てられている子ども達が心躍る体験をしていくことは本当に難しい時代になりました。小学校では毎年山ほどの落とし物の引き取り手がないと聞きました。自分の大切な物であれば必ず気が付き必死で見つけるはずですね。
子ども達の行動範囲や外出先も多様化してきたことと思います。是非家庭で、こども達が心躍る体験をして、心豊かに育つよう、見守っていきましょう。

(三光保育園園長)



「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3回目の6月は、

日時 6月13日(火)10:00~12:00

6月15日(木)10:00~12:00

内容：じゃがいも堀りの体験 (対象：2歳以上)

場所：佐賀市金立公民館駐車場

持ってくるもの：帽子、手袋(軍手)、シャベル、お茶、おやつ、着替えなど

※掘ったじゃがいもは買い取れますので、小銭と袋を準備してください。

参加希望の方は事前にお電話を下さい。

「フリーデイ」にもどうぞ！

日時：6月20日(火)・6月23日(金)

10:00~12:00

お好きな時間にお出かけ下さい。

場所：さんこう・ぽぽら



子育てだより

「お母さんのためのQ&A」

西九州大学子ども学部心理カウンセリング学科教授 西村 喜文

保育園に通う花子ちゃんのお母様より、子育て悩み相談がありました。私自身も二男誕生の時、長男を連れて毎週見舞いに行っていたことを思いだしながらお話を伺いました。

現在、第3子を妊娠中ですが、切迫早産と診断され長期入院となりました。母親の私がお家にいなくなったことを、5歳の長女は不安に感じています。週1回、見舞いに来るときは笑顔なのですが、帰りの車内では涙を流しているそう。電話口で私に「寂しい」と泣きながら訴えることもあります。入院は最長で出産まで2カ月の場合もあり、今のところ退院の見通しは立ちません。幼い子どもにどのような言葉で説明すれば、安心させられるのか悩んでいます。(30代女性)

【回答】

新しい家族の誕生を前にすると周囲も今までとは違う空気を感じていくものです。特に幼子は、今までとは違う環境を肌で感じ家庭の中の空気をいち早くキャッチしていきます。今まで、お母さんという安心で安全な土台の上で生活していた幼子にとっては、大きな環境の変化に不安を覚えるものです。特にお母さんが不在になるわけですから……。

こういう時は、新しい家族が誕生することを、子ども目線で伝え安心感を与えることです。新しい命の誕生をみんなで支えていることを家族が示していくことで、幼子なりに赤ちゃん誕生を楽しみに待つようになるものです。

病院にお見舞いに行き、お母さんの笑顔を見て、家族の空気を感じて、少しずつ不安が和らぎお姉ちゃんになっていくと思います。

子どもの成長過程の中で、「どんな空気を食べているのか、どんな言葉が子どもの前を飛び交っているのか」を考えてあげることがとても大切です。

新しい命の誕生を前に、家族は「とても大切な時間であること」を幼子に感じさせることが子どもの成長と安心につながると思います。元気な赤ちゃん誕生を期待しています。

さて、ここで「ぞうさん」や「一年生になったら」などの作詞で知られ2014年に亡くなられた詩人の「まど みちお」さんの詩をご紹介します。母と子の温かい情景をうたったものです。

おかあさん まど みちお

おかあさんは ぼくをいちばんすき

ぼくは おかあさんをいちばんすき

かぜふけ びょう びょう

あめふれ じゃん じゃん

この詩は、ちょうど2歳前後の心の絆(愛着)を感じさせる詩です。



食育だより



「子どものスポーツと食事」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 堀田徳子

2020年には東京オリンピックが開催されます。皆さんも心待ちにしているのではないのでしょうか?「将来、うちの子がオリンピック選手になる」とは思わないかもしれませんが、勉強でもスポーツでも活躍してほしいというのが親の本音かもしれませんね。

ところで、現在の子どものたちの運動の状況はどうなのでしょう。文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年ごろから現在まで低下傾向が続いています。また、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向がみられています。体力が低下している子ども達がいる一方で、競技スポーツの低年齢化も問題になっています。

子どもがスポーツを行うことは、運動習慣や体づくり、社会性の涵養という点でとても素晴らしいことばかりなのですが、スポーツを行うにあたって是非知っておいていただきたいことがありますので、ここで紹介しておきます。

①小学生のスポーツのねらい

小学生は主に神経系の発達がピークを迎えますので、スポーツの動作を修得することが得意です。持久力や筋力は中学生・高校生から伸びてきます。小学生では様々スポーツを経験し、体を動かす楽しさを知ってもらうことが重要です。子どもの体は発育段階ですから、練習のしすぎは故障の原因にもつながりますので注意が必要です。

②成長期の子どもと食事

私達大人でも、普通に生活を送るには食事からの栄養(エネルギー等)を必要とします。子どもは成長期で身長もこれからどんどん伸びる時期です。体は小さいからとっていても、体をつくる材料とスポーツによって使うエネルギーを+αでとらなくてはなりませんので、小学生高学年にもなるとお父さんと変わらないぐらいの食事の量をとる必要があります。せっかくスポーツを頑張っているのに、食事をしっかりとらないことで、貧血や低骨密度(骨折)になったり、体づくりがうまくいかず、低身長になる原因となります。

③スポーツをする子どもに何を食べさせたらよいのか?

食事の基本的には運動量に見合った食事量とバランスです。毎食「主食(ごはん、パン、麺)」「主菜(肉、魚、卵、大豆製品)」「副菜(野菜)」を揃えて、あとは、「牛乳・乳製品」「果物」を1日2回ぐらいとると必要な栄養素をとることができます。スポーツ選手は、体づくりのために肉(たんぱく質)を重視しがちですが、一番大切なのは、エネルギー源である「主食」の確保です。毎食ご飯を大盛1杯か普通盛2杯はとりたいものです。主菜は手のひらサイズぐらいで、副菜(野菜)は2皿位あるととても良いですね。

スポーツの指導は難しいですが、食事の面からサポートができればいいですね。