

あそぶ あそぶ あそぶ



9月号

園長 橋本 希義

9月「長月（ながつき）」です。

8月は、お盆が過ぎても連日の熱中症の注意喚起があり猛暑の連続でした。しかし夜になると秋の虫の音が聞こえています。満月9月29日ハーベストムーン/Harvest Moon/収穫月が楽しみです。9月の満月の夜空をお子様と見上げ月の素晴らしさをお子様とお話し下さい。

8月長時間の子どもたちは、連日プールに入り夏の園生活を伸びやかに過ごしました。夏季保育もあり流しそうめんなど楽しみましたね。

8月22日には、公開保育を行い研修として教育員会の方々、北会津地域の中・小の先生方、市内のこども園関係者が当園の保育方法や幼児の姿を見学し勉強会を行いました。今後の保育や環境に良い示唆を頂きました。

また今月は大きな園行事、運動会に向け「」のテーマに沿って今から自分の役を楽しみにしています。運動会に向け子ども達の興味・関心を高める一体となる工夫をしていきます。2学期も宜しくお祈りします。

◆自分らしく生きるために幼児期

にみつきたい感覚

近年のAI(人工知能)をはじめとする、デジタル産業の発展には目を見張るものがあり、日々進化し続ける技術は私たちの生活をますます便利にしてくれています。

一方、今の子どもたちはその進化に遅れをとってはならないと、記憶する学びを中心に正効率さが最優先で求められているようにも感じます。

そして、その影響は子ども達にとって最大の権利であり自由である「遊びの世界」にも忍び寄ってきています。その押し寄せる情報は、以前のように直感的に体と心を連動させる生活ができなくなり、気が付かないうちにストレスが蓄積し、いつの間にか自分らしい生き方を見失っている子どもたちもいるように感じます。

ストレス発散の方法は色々ありますが、私は幼児の自然体験活動や青少年の冒険学校の活動に

長年取り組んでくる中で、子どもたちにとっては自然の中で思い切り遊ぶことがストレスの発散にも効果的であることに気が付き実践してきました。

自然の中での遊びには、答えが決まっているものは少なく、自分たちで工夫しながらその楽しさを見つけ出す遊びが多く、自分で発見して知識と知恵を育てていく大切さに気が付きます。つまり遊びが遊びを生み出していくという感覚を体験から学んでいくことにより、想像力(Imagination)、創造力(Creativity)を身につけることもでき、そのことは大人になってからも、人間が生きているという、ことは本当に素晴らしいことだということにつながり、物事に取り組んでいくエネルギーを育てていくと思います。

幼いころの遊びでは、特にスリル満点で、ヒヤリとした遊びが感受性の鋭い子ども時代の心に深くしみ込んでいるようです。幼児・青少年期に自然のなかで思い切り遊び、全力を出す「スイッチ」を入れるチャンスに恵まれることは、人間が持っている五感を鍛え、その先にある第六感(感性・直観力)を育ててくれます。

さて、大切なことは今、自分たちの身近にある自然環境を生かしてどのようなことができるかを語りあい、子どもたちの自由な遊びを応援してほしいものです。また、このような活動を展開するために保護者の理解と応援が必要であり、私は、そのためにかなりの時間をかけてきたようにも思います。

子どもたちには、今の時代だからこそ、仲間と一緒に自然の中で思い切り遊び、様々な体験をしながらゆっくりと成長してほしいです。そして大人は子どもたちの成長を笑顔で見守りたいものですね。

社会教育センター元館長 中能孝則(抜粋)



9月の目標

全体の目標

◎個人や集団で運動遊びを楽しむ。個人や集団での力を発揮し、達成感を味わう。

学年の目標

- ★0歳：夏の疲れや暑い時期なので、一人ひとりの体調に合わせてゆったりと過ごす。
- ★1歳：保育者や友だちと一緒に体を動かすことを楽しむ。
- ★2歳：保育者に見守られる中で簡単な身の回りのことを自分でしようとする。
- ★年少：体をのびのび動かして遊ぶ楽しさを知る。
- ★年中：友だちとかかわりを持ち、体を動かして遊ぶ心地よさを味わう。
- ★年長：友だちと一緒に試したり、挑戦したりしながら色々な活動に進んで取り組む。

お知らせ&お願い

☆11日(月)～13日(水)の祖父母参観は自由参観となります。10時～11時のご都合のつく日に自由にお越しください。なお、11日は年長中の英語参観・12日は年少の英語参観もありますので時間を確認しご参加下さい。

☆9月の保育料の引き落とし日は、9月11日(月)になります。

☆朝の時間帯、北会津中学校のグラウンド東側の道路から県道へ、一時停止せずに飛び出し、危ない場面を見かけたとか、危うくぶつかりそうになったという事例が報告されています。園駐車場もですが、園周辺は十分に気を付けて下さいませようご協力お願いします。

入園願書配布中

◎9月1日(金)より、次年度募集要項配布が行われます。

願書受付・市の申請用紙の配布は10月2日(月)からとなりますので、ご確認ください。また、以前配布しましたご兄弟の入園希望確認の提出をお願い致します。提出頂いた方には、お子様を通し1日に募集要項をお渡ししますのでご確認ください！

インフォメーション

ぴかりんくらぶ

1日(金) 「新入園児説明会」

- ・来年度入園希望の方

5日(火) 「こどもの村体験入園」

- ・園舎の中を探検し、子ども達が過ごしている様子を見てもらいます☆

26日(火) 「給食試食会」

- ・園の給食を食べていただきます。実費徴収します

すももくらぶ

7日(木) 「離乳食教室1」

- ・月齢にあった離乳食を紹介します。

20日(水) 「アイアイ+に行ってみよう！」

- ・姉妹園のアイアイさんにお出かけします！

《園舎・園庭開放》

園舎(10:00～11:30) 園庭(10:00～14:00)

※休日以外開放していますので、来園の際は事務室まで一声かけてくださるようお願い致します。

7月年長お泊り会

年長さんがワクワクドキドキ楽しみにしていた お泊り会が行われました。今回は、喜多方めごプラザへのお出かけ、クッキングやゲーム大会、忍者の修行をしお宝をGET！きれいだった打ち上げ花火、プラネタリウムにも大興奮し、朝までぐっすりの子も達でした。こんなにも、泣かずに頑張りぬいた子ども達の、笑顔いっぱいのお泊り会は本当に先生たちも最高の思い出となりました。お家の方のお迎えに来た時のあたたかいまなざしも疲れた体を癒してもらいました☆



8月生まれの誕生会

8月生まれさんの誕生会は、各学年で保育室や園庭で楽しく行われました。暑い太陽の季節に生まれたこの子たちは、本当に元気いっぱいな子ども達でした。年少さんは、育てたスイカ・ジャガイモを食べました☆年中さんは、水遊びをし今日の果物発見はもも！を見つけました☆そして、年長さんはゼロワン博士からご褒美のピースを頂き、大喜びでパズルのピースをはめ込んでいました！8月生まれさんみんなに楽しくお祝いしてもらえてよかったね☆これからもぐんぐん大きくなってね☆



毎回読んでくれる園長先生のお話は、子ども達に大人気！みんなが笑顔になります☆

年少さん

年中さん

年長さん

2学期もいっぱいいっぱい楽しむぞ！

保育部さん・2号認定さんは夏休み中も元気に園に通いお友だちと楽しんで遊ぶことができました☆
園庭で育てた野菜や果物が実り、おいしくいただいたり、水遊びもたくさん楽しむことができました☆
1号認定さんも集まり2学期のスタート！運動会や秋の遠足、これからますます楽しいことが待っています！みんなで、たくさんの思い出を作って楽しんでいきたいです！！



2023年度 第8回 秋季大運動会

テーマ

ライオンキング

～団結…ハクナマタタ～

日にち：10月7日(土) AM9:00～PM12:00

(雨天時) 8日(日) AM9:00～PM12:00



場所：北会津中学校校庭

8日(日)で雨天時は中学校体育館

みんなで力いっぱい走ったり みんなで素敵に踊ったり みんなで力と息を合わせて頑張ります！
みんなの運動会です☆おうちの方もどうぞお楽しみください！たくさんの応援お願い致します！！



編集後記

1号認定さんも元気に登園し、にぎやかな声が園舎に響きわたり、2学期がスタートしました。
はだか遊びが始まり、みんなが好きな遊びを見つけ、お友だちや先生と夏を満喫することができました！
遊びの中で、お友だちの手をつなぎ面倒をみる年長さんの姿や、お兄さんやお姉さんの姿を見て思いを膨らませ真似をして遊ぶ年下の子の姿など、異年齢のかかわりが見られ、とてもいい活動となりました。
自慢の北会津こどもの村の子ども達の優しさが輝く素敵な時間でした☆
市内の幼稚園の先生方や小学校の先生方・校長先生や教育委員会の方が子ども達の様子を見に来て下さり、子ども達の成長をたくさんお褒めいただきました。そして、その後の話し合いの中で県の指導主事の米屋真由美先生より「幼小中連携」の素敵なお話や「主体性」のお話を聞くことができました。
わが子に対してもそうですが、あれしなさい！こうしなさい！と指示をすることで注意が多くなる。やってほしいことに思い入れが強くなってしまふ。そんなお話をお聞きし、指示をする前に子ども達がやる気を持てる引き出し方がこれからの課題となると職員一丸となって学んでいきたいと思いました。
9月は、運動会の活動が始まり、年長さんへのあこがれや友だちとの絆、力を合わせてのクラスの団結などたくさんの輝きが見られることと思います。一人一人の頑張りのや、輝きを集め素敵な運動会にしていきたいと思っておりますのでたくさんの応援よろしくお願い致します。

副園長 ウエストポーチ





夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。

「実りの秋」や「食欲の秋」という言葉があるように、多くの作物が実り、気候も良く、食欲が増す時期です。栗やさつまいも、きのこなど秋の味覚が旬を迎えます。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みも強いのが特徴です。また、サンマ、鮭などの魚も美味しくなります。秋の味覚をたくさん食べて、秋を楽しみましょう。

風邪や病気を防ぐためには...

人の体は、病気にかかってもその病気を治そうとする力(抵抗力)が働いています。また、栄養バランスの良い食事・早寝早起き・適度な運動など規則正しい生活を送ることで体の抵抗力は高まってきます。偏った食事や欠食のほか睡眠不足なども体の抵抗力を弱めてしまいますので気をつけるようにしましょう。



《毎月19日は食育の日です》

秋の味覚～きのこ～

秋の味覚「きのこ」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫力アップや骨・歯の健康に欠かせないビタミンDなどが豊富に含まれます。また、成長ホルモンの分泌を促すオルニチンも含まれ、成長期の子どもに欠かせない食材です。

きのこには水溶性の栄養素が多いため、スープや煮物にすると溶け出した栄養素も摂取出来ます。また、炒め物など油を使って調理をするとビタミンDの吸収率が上がります。さらにビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、きのこのミルクスープなどにしてカルシウムが豊富な食材と一緒に食べるとより効果的です。

こよみ 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

白露 (はくろ) 9月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配を感じられるようになります。

秋分 (しゅうぶん) 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。

夕焼けご飯



《約4人分》

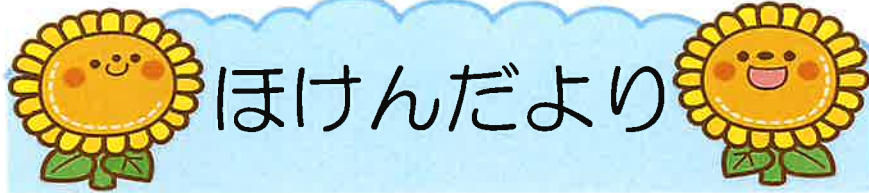
- ・米 2合
- ・水 適量
- ・人参 中2/3本
- ・干しいたけ 3g
- ・しょうが 1.2g
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1/3

《作り方》

- ①しょうがと人参はそれぞれすりおろし、干しいたけは水戻ししてスライスします。
- ②米を30分以上浸漬後、①と調味料を入れて炊飯します。
- ③炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付けます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。





暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



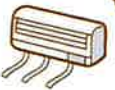
夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとく
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の温度設定が極端に外気温より低く設定されている
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP！お家でできる予防法

普段から軽い運動（涼しい時間帯を選んで体操やストレッチ等をする）をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時冷房は、28度前後に設定するのが望ましいとされていますが、近年外気温が上がってきており建物の構造や冷房の性能によっても異なるので一概には言えなくなってきています。室内を25℃~28℃保つように冷房の温度設定しましょう。扇風機等を使用して空気循環させましょう。寝る時も適切な温度設定に心掛けタイマーを活用し冷え過ぎや暑すぎによる夜間熱中症に気を付けましょう。また夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁やショウガを使用したスープも、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなど、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。

子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。

ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



汗をふいてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。



1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

虫よけ を 使うときは……

使える年齢・回数を チェック！

虫よけ成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢がまわっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず、使用説明書をチェックしましょう。

使い始めのときは、少しだけ塗ってみて、皮膚に赤みやかゆみが出ないことを確かめましょう。



タイプを選ぶ

スプレータイプの虫よけは手軽ですが、小さな子どもに使うと、虫よけ成分を吸い込んでしまうおそれがあります。ジェルやクリームなど、肌に塗るタイプのほうが安心です。



虫 に刺された !!

夏はハチや毛虫に刺されるトラブルが増えます。刺されたら、炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大事です。

まず
チェック！

どんな虫に刺された？

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

毛虫

- ① 針や毛が皮膚や衣類に残っていると、かぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- ② 水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



ハチ

- ① 針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
- ② 刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。



※薬を塗ってもはれや痛みが引かないときや、ハチに刺されて具合が悪くなったときは早めに病院へ。