



GREEN「道」



私が心に残った1曲は、GREENの「道」です
 この曲は、私が高校時代部活で頑張っている時に聞いていました。当時、バレーボール部で毎日、朝から晩まで練習があり辛い練習の中で、部活の仲間たちと「この曲いいよね！」と言って毎日のように流していました。特に部活のコーチから厳しい言葉があったときには、練習が終わった後に携帯でこの曲を流しながら、みんなで「明日も頑張ろう！」と言い励まし合っていました。高校時代は辛かった部活も今となればとってもいい思い出になり、時々みんなで会うと笑いが絶えず高校時代に時間がタイムスリップします。
 最近この曲が流れている映画を見ることがありました。映画の中では少ししか流れなかったのですが、その一瞬で心がほっこりし温かい気持ちになりました。今でも落ち込むことがあるとこの曲を聞き「元気」を貰い、高校時代のことをふと思い出し「頑張ろう！」と思えることが出来ます。とってもいい曲なのでぜひ聞いてみてください。

こどものつばき ことば&アート

0歳児

保育者と一緒にシールを貼りました。

1歳児

思い思いにダルマが完成！

2歳児

自分で折ることが出来ました！

3歳児

カラフルなコマが出来ました！

5歳児

奴さんと鶴の2種類を作りました！

4歳児

かわいい獅子舞いんです！



＜お絵描き中の3歳児＞
 Yちゃん「これ、ばばとママ！こいだんすしてるのー！」
 …ぜひ今度踊っているところを見せてください！

＜氷点下16度だった朝、4歳児女児が興奮して＞
 Yちゃん「ママのくるまのこーら、こおってたー！」
 T先生「んじゃあ、飲めなかったべしたー。」
 Yちゃん「たべたよ！わりばしいれて、こなごなにしてこーらあじのしゃべっとにして！」
 …寒い、寒い、米沢ならではの出来事ですね。

…… **ぶっくえんど** ……

2018年の幕が開き、早1か月が経とうとしています。今年はどうな一年になるかな〜とドキドキワクワクです♪

正月にお寺で手作りの絵馬を書きました。そこには「己を反省し、抱負を。」と書いてあったので、まずは反省…と書き出したら、反省することで紙の半分以上に…。いざ抱負を書くと思ったらスペースがなくなってしまい、結果的に「健康第一！！」で締めたところです。

抱負をたてても、何事も健康でなければ達成できないなど。体はもちろんのこと、心も健康でありたいと思います！

皆様にとっても良い年でありますように★今年もどうぞよろしく願い致します！

ぶらんこ担当 星野 朋美

ぶらんこ

あけまして
おめでとう
ございます

第79号 2018年1月25日
 松ヶ岬保育園
 〒992-0059
 米沢市西大通1丁目6-56
 TEL21-0349/FAX21-0369
 E-mail matsuga@smile.ocn.ne.jp
 http://www.syogokai.jp/matsugasaki/





そのクラスならではの子どもの姿や保育の特徴・・・などなど
のぞいてみたいな♪そこで担任の先生に聞いてみました!!

1才児
てくてく
担任の佐藤豊子です!



松ヶ岬保育園の1歳児クラスは、年度前半は月齢や成長発達を見ながら高月齢児と低月齢児に分かれて生活します。低月齢の子ども達は0歳児よちよちグループと一緒に生活し、自立歩行が安定し、食事も幼児食になり殆ど自分で食べられるようになったらてくてくグループに移行します。年度後半頃には、1歳児てくてくグループに全員が移行しますので、それまでの期間、お部屋や保育者との信頼関係を築けるようにと1歳児室での朝夕の自由遊びを高月齢の子ども達と一緒に無理のないように図っています。

二つ目の自慢は、「プレイジム」という遊具です。階段、お家、滑り台が設置されたコンビネーション遊具です。階段を上りハイハイでお家の中を潜り抜け、滑り台を滑ります。近頃では、お家の中は避難場所になっていて、保育者と追いかけて遊ぶを行うと素早く逃げ込み捕まえないようにと体を小さく屈め捕まえないようにとスリル感を味わっています。プレイジムに上がると保育者と同じ目線になるので眺めが良く、窓から見える外の景色が大好きで、虫や鳥が飛んでいるのを見つけると興奮しています。更に、雨や雪降りの様子を近くで見られ四季折々の季節を感じ取っています。

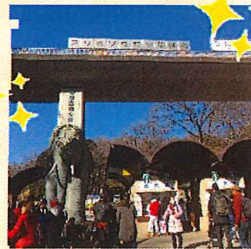
指先が器用になった子ども達はパズルやブロック等を自由に出して遊べる環境なので、お喋りを楽しみながら遊んでいます。中でも大型ブロックは大好きで、車を組み立て乗りながら室内を散策しています。ままごと遊びの鞆を持ってお買い物に見立て、ごっこ遊びに発展するなどいろいろな遊びを展開し笑顔いっぱいパワー全開の子ども達が自慢の1歳児です。

いま
ちまたで

今ちまたで流行っている、これから流行るであろう、
またお母さん自身が流行らせたいものを紹介!!



たつきくんママ (ぴっころ)
遠藤 悦子さん



上野動物園のパンダフィーバーだった昨年末、1歳の息子をお正月休みに私の実家へ帰ったときに多摩動物公園へ行くことにしました。本当はパンダを見にいきたかったけど、抽選に外れてしまったので…。

私は東京の聖蹟桜ヶ丘というところの出身なんです。聞きなれない地名ですが、スタジオジブリの耳をすませばのモデルになった街、といえイメージが湧くでしょうか…。その実家から電車で20分ほどのところにあるのが多摩動物公園です。

簡単に多摩動物公園のことをご紹介しますと、キャッチコピーは「アリからゾウまで」。約60ヘクタールの広大な敷地(上野動物園の4倍!)に約320種22,000点の動物と昆虫が展示されている、とてもとても見応えのある動物園です。まあとにかく広いんです。そして丘陵地に作られているため少々起伏に富んでおり、なかなかの歩きごたえなので、運動不足も解消できます。

アクセスは新宿から電車で40分。都心からは少々離れていますが、その分自然が残っていて、「東京」にもこういうところがあるんだなあ、と感心していただけなのではないでしょうか。

見所は放し飼いのクジャクやコアラ館、現在は休止中ですが、ライオンバスなど。動物との距離が近いので飽きません。

今回も、ライオン、ゾウ、チンパンジー、キリンなどたくさんの動物を見て回りました。

しかし、きっと大喜びするはずだと思った息子は、はじめの5種類ほど見たあとと撃沈。ベビーカーでぐっすりでした(笑)なかなか親の思うようにはいきませんね。



大きくなった君へ...

大きくなった将来の我が子へ宛てた
お父さんやお母さんからのお手紙です。

孝誠くんのお母さん
峯田 佑佳さん



孝誠へ

当時6歳の孝誠が二十歳になった時を想像して書いたお母さんからのメッセージです。

学生?社会人?まさかパパ?なんて色々可能性がある孝誠は二十歳の時は何をしていますか?孝誠が産まれてからこれまでの生活で数えきれない思い出も武勇伝も振り返れば一瞬の出来事でしたね。孝誠は覚えているかな?保育園の年中の頃、お風呂の中でお母さんが「孝誠、産まれてきてくれてありがとう。」と言うと、「どういたしまして。ママありがとう。」と答えてくれました。続けて…お父さんと孝誠が二人で遊びに出かけた帰りの車の中で「パパ、遊んでくれてありがとう。」と伝えてくれました。それから…年長になり弟が産まれた時の一言目が「ママおめでとう。」ってね。お母さんは孝誠から言葉の宝をもらっているような感じでした。



孝誠はちょうすけで、お調子者で、お母さんに怒られながらも、感性はとても素敵で感慨深いものがありました。

人生の20年はまだまだで、どこからが人生のスタートなのか分からないと思うけど、自分が持った夢を諦めずに頑張ってください。

いつでも、いつまでもお父さんとお母さんは孝誠を応援しています。夢に向かって頑張っている孝誠を応援させて下さいね。

母より

松ヶ岬保育園の看護師さんの情報発信コーナー

おしえて〜じゅんこせんせい!! ~生活リズム~

生活リズムを整えるためにはまず睡眠について考えてみましょう。

◆からだや脳とこころの成長をうながす睡眠!

睡眠中のからだの中では、成長ホルモン・メラニン・コルチゾール・セロトニンといったホルモンが活動しています。その働きには、骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにし、免疫機能を高め体のメンテナンス、情緒を安定させる働きがあります。生後4ヶ月くらいから、夜寝ている時に成長ホルモンなどが集中的に分泌されるようになります。4~6歳ころからは、寝入ってから3時間の深く眠っている時に、たくさんのホルモンが分泌されます。

◆睡眠が足りないと

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌になったりします。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。子どもは、眠気をうまく意識することが出来ません。周囲の大人たちが気づいてあげることが必要です。

では生活リズムを整えるためのポイントは?

- ① 朝はだいたい同じ時間に起こす ・朝6時~7時半くらいの間
- ② 起きたら太陽の光を浴びる
- ③ 目覚めて1時間以内に朝ごはんを食べる
- ④ 日中はしっかり遊ぶ
- ⑤ お昼寝は、午後3時半頃までに
- ⑥ 寝る時刻を一定にし、入眠前の習慣づけをする

(例えば、9時に寝かせたいと思ったら、前もって「9時になったらねんねよ」と伝え、9時ごろに布団に入りましょう。「毎晩、〇〇したら、寝る」という、習慣をつけましょう。また、朝早く起こすことから始めると、早く寝ることができるようになってきます。)

⑦ 平日と休日の起床時間の差は2時間以内にする

(せっかく生活リズムができていても、休日に崩れると、月曜日の朝はなかなか起きてくれません。休日だから・・・と生活リズムを崩しすぎないよう気をつけましょう。)

