

# SMAP 「オリジナルスマイル」

Smile ☺



元気が出る曲の一つがSMAPの「オリジナルスマイル」です。SMAPがこの曲を歌っていた頃、子どもがまだ小さくてしょっちゅう体調を崩したり、あれこれ考えてはど〜んと落ち込むことがありました。力が入り過ぎ、笑顔どころではない時もあったと思います。この曲はそんなところをズバリ歌っていて、毎日いろんなことがあるけれど悩んでばかりいても仕方ないんだと思えました。子ども達も20才を過ぎ、それぞれの道を歩き出しました。子どもには自分の考えがあり、少し離れた所から見守ることも大事なんだと思ったり、いろんな話ができるようになり大きくなったことを実感します。SMAPのファンだったので解散したことは残念でしたが、SMAPの曲には他にも元気をもらった曲があり「がんばりましょう」は「オリジナルスマイル」と同じ位聞いていました。この頃は子ども達から「この歌良いよ。」と言われ、なるほどと思うこともあります（速すぎて何を歌っているか分からない曲もありますが…）。笑顔を見ると安心します。元気が出ない時には大好きな曲を聞いて肩の力を抜き、笑顔のたくさんある毎日になりたいなと思います。

## こどものつばやき

ことば&アート



<夕方、保育者が職員配置を確認し部屋を出る際、かけた言葉に2歳児女児が…>  
 T先生「では、下に参りませ〜す！」  
 Sちゃん「Tせんせい、えれべーたーみたい！」  
 T先生「え？」  
 Sちゃん「したにまいる〜すって、えれべーたー いうもーん！」  
 …エレベーターガールってことかな？

<卒園式を間近に控えた5歳児男児が…>  
 ♪さよなら ほくたちの ほいくえん  
 歌の練習を終えると・・・  
 Kくん「みんなのこと ぜったい わすれないからなー！！」

…… **ぶっくえんど** ……  
 雪深かった米沢も、あっという間に春が目の前までやってきました♪  
 この時期、息子のスポ少で、雪の少ない地域に練習試合に行くのですが、遠方へ出かける時は、移動距離もあるので、親子での時間が長く取れます。仲間の前では恥ずかしくて、そっけない態度の息子も、車中では会話が意外と弾んだり、ノリノリの曲を歌って試合前の緊張をリラックスしたり…♪そんな時間が楽しみであり、この時間が大切だったりするんだろうな〜と思っています♡  
 春、色んなことが新しくスタートします！松ヶ岬保育園の子ども達もドキドキわくわくをたくさん味わうことでしょう。今年の春も子ども達のキラキラな笑顔がいっぱい見られますように★  
 ぶらんこ担当 星野 朋美

# ぶらんこ

第80号 2018年3月23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/



あおくみのお兄さん・お姉さん  
 ご卒園おめでとうございます！！







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!!



4才児  
**きいろくみ**  
 担任の森海林理恵です!

年中児黄組は、身の回りのことを自分でしようとするので、活動の幅がぐんと広がります。マイティースイミングにバスで出かけ、大きなプールであそんできたり、春探し遠足では飯豊少年自然の家で山道を登ったりと園外活動の機会がどんどん増えて楽しむことができました。日々の保育でも、西部公園や熊野神社、上杉公園など片道30分もかかる遠足の散歩にも出かけ、「行ってみたい」という子どもたちの気持ちを取り入れた保育も楽しめるようになりました。また、調理実習の取り組みも自慢の1つです。自分たちで食材や味を決めて作ります。今年度は、白玉団子やみそ汁、おにぎり、じゃがお焼き、芋煮、ミニピザ、デコレーションケーキ、スープなどを作りました。お友達と一緒に作った料理は「おいしい」と毎回完食し、満足気な子ども達でした。

幼児組の中では、憧れの青組さん(年長)がいて、お世話をしあげたい赤組さん(年少)がいる、2番目に大きいお兄ちゃんお姉ちゃんとして1年間過ごしてきました。現在は“もうすぐ青組さんになる”という期待感でいっぱいです。青組さんから引き継いで布団敷きや、おやつ準備のお仕事も行っています。このお仕事を通して「ありがとう」「助かる」と言ってもらえる喜びを感じ、誰かの役に立つ嬉しさを味わうことができているようです!!

まだまだ書ききれないほど松ヶ岬保育園の黄組の子ども達自慢はありますが、この辺で終わりにします。1年間を通して心も体も大きく成長した子ども達。さて、どんな青組さんになるのか今から楽しみです。

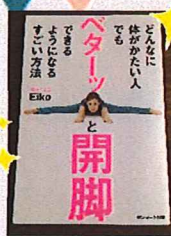
いま

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!!

そうすけくんママ(ぴっころ)  
 中村 純子さん



一年前に話題になっていた「どんなに体が冷たい人でもベターツと開脚できるようになるすごい方法」という本を知っていますか?私がこの本を手を取ったのは、息子を出産して2カ月経った頃でした。妊娠、出産、育児を経て、体型も戻らず、抱っこや添い寝による肩こり、寝不足に悩んでいたのです。テレビでこの本の特集を見て、身体が柔らかくなれば体調も良くなるかもという期待と、昔からあった開脚への憧れもあり始めてみることにしたのです。

この本の内容はとても簡単で、毎日基本のストレッチ2種類に加え、週替わりのストレッチを1種類するというもの。時間にすれば10分程度です。それを1カ月続ければ開脚ができるという内容でした。

始めること1カ月、さらに半年が過ぎ・・・なんと今では1年経ちました。途中でヨガのポーズも加え、時には息子に邪魔をされながらも頑張って続けてきましたが、未だに開脚は出来るようになっていません(笑)。そんな状況ではありますが、気長に続けています。

たったの10分とはいえ、なかなか時間を取る事は難しいものです。しかし気分転換になりますし、こんなに長く続けてきた事に達成感を感じています。そして人並みには柔らかい身体になったと思います。

これから春になり、新しい環境になる人も多いと思います。育児と仕事に忙しい中、1日の中でちょっとしたリフレッシュの時間を見つけてみてはどうでしょうか。1日をリセットし、明日への活力になる事でしょう。さて、開脚は出来るようになるのでしょうか。乞うご期待!



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。

心奏ちゃんのお母さん  
 佐藤 由美恵さん



今、心奏は6歳、もうすぐ小学校一年生になろうとしています。保育園が大好きで、毎日友達と仲良く遊んでいます。大きな声で絵本を読んだり、歌を歌ったり、お兄ちゃんやお姉ちゃんと遊ぶのが大好きで、けんかをしながらも楽しく過ごしています。仲良く遊んでいる姿を見ると、ホッと和み、思わず笑顔がこぼれ、癒される瞬間です。いつも「ママ～」と甘えてくる心奏ですが、色んなことを考え、一人でできることが増え、「いつの間にかできるようになったの?」と成長を感じる毎日です。6歳の心奏の夢は「アイス屋さんになること!」これからたくさんの夢や、やりたいことを見つけて一歩ずつ前に進んでいってほしいと願うばかりです。

20歳の心奏は何をしていますか。夢に向かって頑張っていますか。6歳の心奏からは20歳になった姿はなかなか想像できませんが、きっと今と変わらないにこにこ笑顔で楽しい生活を送っているんだろうなと思います。これからの人生楽しいことばかりではないと思うけど、「心奏の思い」を大切にいろいろなことに興味を持ってチャレンジしてくれていたらうれしいです。自分を大切に、そして周りに気配りできる優しい心奏になってほしいなと思います。

大きくなって、一緒に買物に行ったり、食事に出かけたり、たまには旅行に行ったり、そして、たくさん話しかけられる親子でいたいというお母さんの夢も、叶えられていたらいいな...  
 これからも、家族みんなで心奏のことを応援しています。

お母さんより



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!! ~花粉症~

花粉症とは花粉に対するアレルギー反応によって起こる症状のことで、主に目や鼻に症状があらわれます。子どもの花粉症は年々増えているだけでなく、発症年齢もどんどん下がってきています。2月から3月のスギ花粉症の季節では風邪をひく子どもも多いこともあり、花粉症と気づかないこともあります。風邪と花粉症の違いは、風邪では熱や咳などを伴うことが多いのに比べ、花粉症ではこれらの症状はなく、目の充血、かゆみなどがみられます。

風邪と間違えやすい「子どもの花粉症」次のような症状がありませんか?

- 花粉が飛ぶ時期(スギ花粉:2~4月頃)に、熱がないのにくしゃみや鼻水が止まらない。
- くしゃみより、鼻づまりの症状が強い。
- 口を開けて呼吸していることが多い。
- 水のような鼻水が出る。(反対に少し粘り気のある鼻水の場合もあります。)
- 目のかゆみがあり、目の辺りをよくこすったりして目が赤くなる。
- 鼻をピクピクさせたり、鼻をいじり過ぎて鼻血が出ることもある。

予防と対策 花粉に接する機会をできるだけ減らしましょう。

- ・花粉情報をチェックし、花粉が多く飛ぶ日は外出をひかえる。
- ・外出のときは、つばのついた帽子をかぶったり、マスクをつける。
- ・外出から帰ったら、玄関先で衣類をよくはらう。衣類は、花粉が付着しにくい物を着用する。
- ・外出から帰ったら、手洗い、うがい、顔を洗い、鼻をかむなどして、体についた花粉を落とす。
- ・花粉の多い時には衣服や布団を外に干さない。
- ・空気清浄機等を使用する。

子どもは症状を上手く伝えられないので、まわりの大人が子どものくしゃみや鼻水、目の症状などに注意してあげましょう。そして、気になったら早めに受診しましょう。