

# 推し活

女子先生は...

涙活

を♡推し活中♡です!



ある広告で、ふと目にしたストレス解消法『涙活』現代ストレス社会と言われ、抱えるストレスは人それぞれだと思いますが、解消法ってありますか?意識的に涙を流す『るいかつ』って知ってます?涙を流すことって悲しいネガティブなイメージがありますが、意識的に泣くことは、自律神経のリラックス作用を促す副交感神経が強く働き、脳内への血流量が増えることでストレス解消の効果も高いそうです。週末にリラックスできる環境を作り(間接照明やアロマを炊いたり)感動的な映画やドラマを観たり、読書で涙活を試してみてください。

私の涙活は<<韓国ドラマ>>です。言いたいことを大声で吐き出し、大声で泣く!その場面に、笑ったり泣いたり全ての全てが含まれ、最後には感動して暖かい気持ちになります。中でも【トッケビ】~君がくれた愛しい日々~は、カッコよくて可愛くて、泣けて怒って同感できて、私の癒しの時間です。大人になると泣くという行為自体が少なくなっていると思います。是非、自分だけの癒しの時間を少し探して『涙活』してみてください。子どもたちの泣く行為も、何らかのストレスかも知れませんね..



2歳児 男児



3歳児 男児



2歳児 男児

お友だちのお父さんと仲良く話をしていた、4歳児のYくん。

H先生「OOくんのお父さんと仲良しだね！」  
Yくん「そうだよ!むかしっからともだちだから!  
2さいのときからね!!」

### .....ぶっくえんど.....

クリスマスで任務を全うし、雪に追われない年末年始を過ごし、新年を迎え早くも1月末...。みなさん初詣には行かれましたか?何かと今年1年の抱負!や目標は?なんで考えたりすることもあるでしょうか?わたしの今年の目標は...『枕!!』です。未だに自分に合う枕を見つけられず、とっかえひっかえ使ってみますがしっくりきません...。現在の相棒はくまのぬいぐるみ(笑)。これもマイチなのですが、今年は相性の良い枕を見つけ、快眠&気持ちの良い目覚めへの道を切り開きたいですっ!!

ぶらんこ担当 坂野 春佳



4歳児 男児

# ぶらんこ

第115号 2024年1月24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/



あけまして  
おめでとう  
ごぞいします





# うちのクラスの

# めんご

# たち

ひよこ組 0歳児  
はいはい・よちよちグループ  
担任の  
木村秀美です！ 白田千春です！  
渡邊由紀子です！ 奥村あい子です！  
田代マユミです！



今回ご紹介するのは「ひよこ組0歳児はいはいよちよちグループ」です。現在、9か月から1歳8か月のお友達が一緒に過ごしています。

最近のブームは「絵本」と「電車のテント」です。絵本を読み始めるとお友達がどんどん集まってじっと見たり、声を出したりして一緒に楽しんでいます。目をキラキラさせて見ている表情も好きですが、見ている後ろ姿（特に丸まった背中）もとても癒され大好きです。最近本棚に出ている分では足りず、しまっておいた引き出しを指差してリクエストするほどです！みんなに人気のボールプールはいつも満員！そんな様子を知ったサンタさんは大きな電車のテントを届けてくれました！奥行きがあるので、”10人入っても大丈夫♪” 中に入るとドキドキわくわくがいっぱいで子ども達の楽しそうな声が聞こえています♪

0歳児は身体的な成長が著しい時期です。入園当初、ねんねしていたお友達も今では、自分で動けることを楽しんでいたりと、不安と寂しさからあんなに泣いていたお友達も今では、バイバイと手を振ったり時にはお家の方を振り返ることなくお部屋に直行したり・・・(あ～懐かしい！(^)) 日々目に見える成長があり、たくさんの「はじめて」に立ち会えるたびに嬉しい気持ちでいっぱいになります。時には、抱っこやおんぶが続いて「う、手が・・・」「あ～腰が・・・」と声に出してしまう日もあります。(笑)でもそれは、子ども達がすくすく成長している証=幸せな重み♡そう考えるとますます子ども達が愛おしく思えます。保育も子育ても大変なことや悩み事はありますが、それ以上にかげがえのない幸せで溢れていて、子ども達から癒しとパワーをもらいながら過ごせる毎日がとても楽しいです。これからもお家の方に負けない愛情を伝えながら見守っていきたくです♡



# あ～あなたのおなまえは

## 一名前に込めたメッセージ

いっ庵くんのお母さん・お父さん  
遠藤 時さん 遠藤俊紀さん



せっかく日本に生まれたので、「子どもには日本ならではの古風な名前をつけたい！」「本や教科書に載ったらかっこいいと思うような名前をつけたい！」と結婚前から話していた私と夫。そして、私の名前が漢字1文字に色々な意味が込めてあり、それをとても気に入っているの、子どもの名前も漢字1文字！と勝手に決めていました。

お腹にいる子どもが男の子だと分かってから、色々な漢字や名前を調べて選んだ『いおり』という名前。私も夫もこの響きが気に入りました。歴史上の人物や官職にもある名前だったこと、漢字1文字で『庵』という字があったことが重なって、二人で『この名前にしよう！』と決めました。

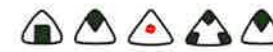
『庵』という字は、草ぶきの小さな家を意味するそうです。よく目にするのは料亭・蕎麦屋の屋号（私の出身地の信州で、僧が作った蕎麦が評判だったことで全国的に広まった字だそうです）で、ゆず庵の「庵」でピンとくる人が多いようです。文人・画家・書家・学者など、その道を極めた人が本名とは別につける名前（雅号）によく使われる字でもあるので、自分のやりたいことをとことんやり抜いて欲しいという想いを込めました。また、寺院にも縁のある字なので、僧侶のように心身ともに健康で芯のあるしっかりとした人に育って欲しいという願いもあります。

2680g と小さめで産まれましたが、ご飯をもりもり食べて今は大きめです。これからも元気にすくすく育ってね。



我が家の

# 勝負メシ!



健人くんのお母さん  
草刈 めぐみさん

遊びに夢中でなかなか食べない日や、朝早く保育園に行く日は、よくおにぎりにします。簡単で、食べてくれるので助かります。1番リクエストが多いのは『たぬきおにぎり』です。天カスと青のりと白ゴマとめんつゆを入れるのですが、最初作った時に白ゴマを取ってと言われ、それは無理と、それ以降は白ゴマなしで。おやつ時間もお菓子で足りない時は、ここでもおにぎりの登場です。この時は、味噌おにぎり。私の小さい頃、祖母がよく作ってくれました。

おにぎりを食べている時、息子がとびっきりの笑顔になる瞬間があります。それは、公園で食べる時です。午前から出かけ、お昼になると木陰を探しシートを広げておにぎりランタイム!! 終わったら横になって休んで、またちょっと遊ぶ。するととても満足して家に帰ってくれます。公園だと私の日頃の運動不足解消にもなり、子供も夜ぐっすり眠れるので一石二鳥と思って私も頑張ってます。



松ヶ岬保育園の看護師からの情報発信コーナー

知っておくとタメになる、体に関するちょっとした豆知識をお伝えしていきます!

## 遠せんせいの救急箱



今回のテーマは…  
「爪」

### 1月7日は「爪切りの日」です!

→新年で初めて爪を切る日は「七草爪」といわれ、春の七草を浸した水、または七草をゆでた汁に爪につけて爪を柔らかくしてから爪を切ると、その年は一年間病気に罹らないといわれています。

### 爪に関するQ&A

Q: 爪ってどのくらい伸びるの?  
A: 1日に約0.1mm、10日でやっと約1mm伸びます。ちなみに足の爪は2倍遅く伸びます。



Q: 爪を切るタイミングはいつがいいの?  
A: 爪が柔らかくなるお風呂上がりがベストタイミングです。

Q: 爪はどのくらい切ればいいのか?  
A: 爪を短く、丸く切りすぎると、爪の両端が皮膚に食い込む「巻き爪」になりやすくなります。爪の白い部分は少し残して、まっすぐに切りましょう。

Q: 爪にできる白い点は幸せの印?  
A: 爪に白い点ができることがありますが、これは病気ではなく、爪に衝撃が加わった時にできるものです。ドイツの女性の間では「幸せの小さな星」と呼び、何か幸せなことが起こる印と喜ばれているそうです。

POINT! 子どもの皮膚は薄いため、爪で引っ掻くと傷がつきやすくなります。1週間に1回は爪のチェックをしてあげてくださいね。