



# 12月の園だより

H26.12.1発行 同に東1保育園

寒さが日に日に増してきて、おふんも冷えていよいよ冬になります。  
 保育園では、赤と緑を中心としたクリスマスの華やかな装飾が増え、今12月  
 鈴の音が聞こえてきそう...!! ワクワクとした子ども達の笑顔が、心を和ませ、  
 温めてくれます。

さて、早いもので今年も残り1か月、4月からの子どもの姿を振り返ってみると、  
 友達同士のつながりが深まり、共通の目的を共にして活動する喜びや、  
 お互いに刺激し合って芽生える意欲、思いやりや心遣いなど、見られ、1人  
 ひたりの成長を実感しています。

この年末年始は、お子さんの「今」を知る貴重な機会。  
 大掃除で1年を終わり、家族みんなが希望を共にして新しい年を  
 迎える...。そんな家族で過ごす経験が、言葉を超えて、心を  
 満たし、育てていくことでしょう。

風邪をひかないよう気を付けて、明るく、元気に新年をお迎え下さいね。

## 園長のひとりごと

早いもので、もう今年も12月となりました。この時期は皆がどうも「忙しい」と  
 言いがちです。でも「忙しい」は漢字で「心を亡くす」と書きます。そして、  
 その一言は他人を黙らせるのに非常に都合のいい言葉であり、親しい人ほど気を  
 使い「忙しいなら」と離れていきます。

さて、政治に目を向けますと、師走の総選挙となり、現政権では重要課題の一つ  
 として子どもを持つ女性が仕事と子育てを両立出来る枠組みが上げられています。  
 それは経済的な効率という点では良いことと思いますが、みんなが今より更に  
 忙しくなる社会であるとも言えると思います。

保育園で子どもの活動の中心となるのは遊びであり、遊びを通して行う保育が  
 重要であることは全保育園に共通しています。それが「発達」と密接に関連して  
 いるからです。

では、大人にとっての「遊び」は？それは「心のゆとり」だと思います。大人も  
 子どもも「遊び」を失った社会は危険です。

車のハンドルやブレーキには「遊び」があり、それが車の安全性を高めています。  
 心を亡くす忙しさで、お金は稼げるかもしれない。けれど、それを使って楽し  
 める人がないと何のために忙しくしているのか意味がわからなくなると  
 思うのです。と言いつつ、私も結構使ってしまう「忙しい」。

でも、それは私自身の自信のなさの表現です。  
 本当にできる社会人は、忙しいほど笑顔を忘れない。  
 そうありたいと思いつつも...



## 12月の行事予定

2日(火)	ちびこ広場(1天)
4日(木)	超禅
6日(土)	1保育参観
8日(月)	そらぼん教室
9日(火)	ちびこ広場(2天)
パキルの日	
11日(木)	1保育指導
12日(金)	リズムク
16日(火)	ちびこ広場(3,4天)
17日(水)	音楽指導
18日(木)	超禅
22日(月)	そらぼん教室
24日(水)	遊戯室ツキ
25日(木)	クリスマス会
26日(金)	やじゆり交流
30日(火)~1月3日(土)	年末年始休み



### ★1保育参観のお知らせ

12月6日(土) 9:00~1保育参観を開催致します。  
 恒例のようにお店やさんごっこ、親子製作など  
 各クラス毎に合わせて内容と変わります。  
 お子さんと一緒に楽しみながら、普段の園の様子を  
 知って頂く事を思っています。詳細については各  
 別紙のお便りにてお知らせしております。不明な  
 点がありましたら、お気軽にお知らせ下さい。

### ★年末年始の休園について

12月30日(火)~1月3日(土)を1休園とさせていただきます。  
 平成27年は、1月4日(日)(1日休園となります)からと  
 なりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

## 子どもは「脳」より「腸」で伸びる!!

私達は、「脳」が全てを司っている司令塔と考えるが、  
 本当の司令塔は「腸」なのですよ。例えば脳は添加物の  
 美味しさに、いつも簡単にだまされて、体に悪い物をどんどん食べ  
 させようとする。腸は体に悪い物が全てをろり、連中から  
 体に出してしまおう。腸は正直なんですよ。  
 又、イライラ、怒り、ほくろ、落ち込むなどの心理状態も、腸と  
 深く関係しています。これは腸内細菌が少なく、ビフィズス菌  
 やセトニの合成が出来なくなると、ビフィズス菌  
 大人的生活習慣に合わせているうちに、いつの間にか子どもの腸内  
 環境が悪化していること。お子さんの腸の健康を守るために  
 腸に良い習慣を身につけましょう!!



### 大事なのはこの4つ!!

- ①規則正しい生活を送る**  
 スムーズに寝つき、スッキリ目覚められるよう早寝早起きをしましょう。1日の生活時間を決めて毎日繰り返すのがコツ。メリハリのきいた生活が、腸に係る自律神経のバランスを整えます。
- ②食物繊維をしっかり取る**  
 毎回の献立で1品は、食物繊維豊富な食材を使ったメニューに。納豆、なめこ、めかぶなどネバネバの水溶性食物繊維と、葉物野菜、根菜、豆類、きのこ類など不溶性食物繊維をバランス良く。
- ③腸内の善玉菌を応援する**  
 乳酸菌を増やしたり、善玉菌のエサになったりするヨーグルトや納豆、漬け物、味噌などの発酵食品、豆腐やバナナなどオリゴ糖を含む食品を積極的にとりましょう。
- ④運動不足とストレスの解消**  
 朝起きた時や寝る前に軽く体を動かしたり、家事の合間に「ながらエクササイズ」をして、排便のために必要な筋肉をつけましょう。リラックスタイムを確保するのも忘れずに。

### 親子でできる おすすめエクササイズ!

**うつ伏せになって両腕を組んでおごをのせ、かかとで交互におしりをポンポンたたか。かかとがおしりにつかなくてもOK。**

※10回

**あお向けになって両腕を広げ、片方のひざを立てて反対側に倒し、体をねじって5秒間キープ。**

※交互に3~5回

**布団やベッドの上でひざを抱え、はずみをつけてコロコロと前後に揺れる。**

※3~5回