



なかよしひろば

2023年 春号

こんにちは。公立保育園です。

「子育て」を少しですが、応援していく情報を発信していきます。保育園での人気レシピや楽しい遊びなども発信していきます。

参考にしていただけると嬉しいです。

今年のテーマは…新座市内のお勧めスポットです♡

保育園のお友達はお散歩がだ～いすき!

ほんのみじかな距離も、のんびりゆっくり歩いてみると小さな花や虫を見つけて子どもたちは大騒ぎです。

たくさん歩こう!!

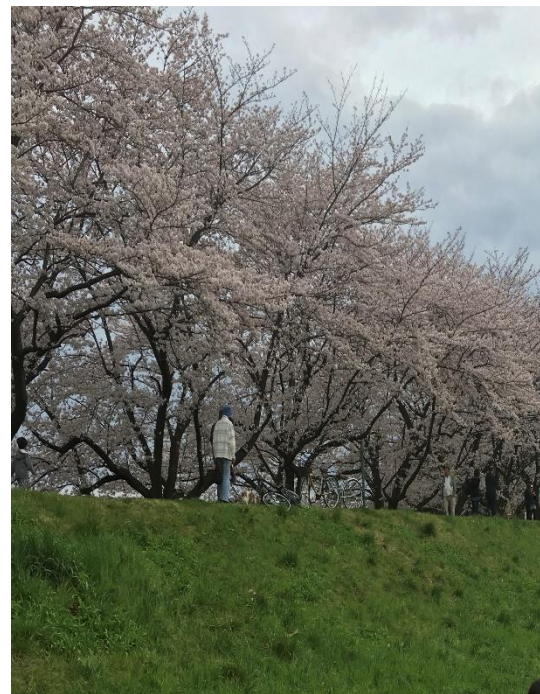
車社会で、あまり歩かなくなったと言われる現代の子どもたち。

歩くことは足裏からの脳への刺激をはじめ、体を鍛える最高の運動です。

また、歩くことで土踏まずが形成され、体のバランスが良くなり転ぶことも減ります。

親子で楽しめるように保育園でお勧めのお散歩コースを紹介します。

ぜひ行って楽しんでみて下さい。



栄緑道

場所は陸上自衛隊朝霞駐屯地の南側にあります。 駐車場もありバス停からも近いので便利です。

車が入ってこないのので、お子さんとの散歩やジョギングもでき、心も体も癒してくれる場所です。

ボールなどでも遊べる多目的広場もあります。

春には桜が咲き乱れ、夜桜の名所でもあります。

近場でお花見を楽しみたい方はぜひ遊びに行ってみて下さい。



柳瀬川の土手

場所は柳瀬川駅の近くです。

春は土手沿いの桜並木がとてもきれいです。

保育園では土手滑りをしたり、景色を楽しみながら遊歩道の散策を楽しんでいます。



生活リズムを身に着けよう！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決め ましょう

大人の生活リズムに合わせるだけでなく、子どもが寝る時間になったら「テレビを消す」「電気を消す」など、寝る環境を作りましょう。

朝 余裕をもって起こしまし よう

顔を洗って着替え、朝ご飯をしっかり食べる！個々の時間を確保できるよう、余裕をもって起こしましょう。身支度も、せかさず「自分で！」を見守ってあげることが自立につながります

「自分で！」を見守って

一番身近で大好きなお母さん、お父さんに認めてもらうことは、自分の気持ち確かめたり、「これでいいんだ」と安心したり、つながりを感じたりするための大切な行為です。忙しい朝ではありますが、大人も少し早起きをして、余裕をもって子どもと関わりたいですね。

公立保育園 職員のつぶやき

『こどもとの会話 楽しんでますか？』

家事、育児と毎日忙しい日々をお過ごしのことと思います。毎日本当にお疲れ様です。

思い通りにならなくて「あ～👊」と思うこともいっぱいですよ。忙しい中ですが、ちょっと肩の力を抜いてこどもの発する言葉に耳を傾けてみませんか？

保育園でもこども達の言葉を【口頭詩（こうとうし）】という形で採集しています。

くすっと笑えることを言ってみたり、こどもの発する言葉にはっ！っとさせられたり 時にはパワーをもらったりしています。保育の見直しにも繋げたりしています。

私自身もこども達との会話の中で、ゲラゲラ笑ったり一緒に何気ない発見を楽しんだり、勇気をもらったりして日々過ごしています。

運動会が終わったある秋の日、年長さんとの会話です。

私 「みんな運動会頑張ったね～。あれもこれも・・・かっこよかったですよ！」

Aくん 「せんせいもがんばったね」

私 「え？なに頑張ったっけ・・・」

Aくん 「あいさつがんばってたよ。かっこよかったですよ！」

運動会終了後のひとことのあいさつが心に残ってくれて褒めてくれました。

大人になると褒められることはとても少なくなるけれど、そんな風に言ってくれて嬉しいやら恥ずかしいやら・・・こどもから励まされた一場面でした。

いつも励ますのは大人の役目ではなく、こども達に励まされたり勇気やパワーをもらったりしています。

そしてこども達はロマンチストでもあります。夜空を見上げて三日月を見て 「おつきさまわらってる！」と呟いてみたり。

時にはこどもの目線になって「こどもの世界」に戻ってみると、いつもの日々が輝いて見えるかもしれませんね。

<公立保育園 保育士>