12月園だより

２０１８年度　年主題〈イエス様とともに生きる～愛の交わりの中で〉

0･1･2歳児12月主題　「よろこぶ」

月のねがい

◎イエス様のお誕生を喜び、さんびかを歌う
◎クリスマスを楽しみに待ち、みんなで一緒に祝う
◎寒い冬も元気に過ごす
◎クリスマスの雰囲気を感じながら過ごす

3･4･5歳児12月主題　「喜び合う」

月のねがい

◎イエス様のお誕生の意味を知り、共に喜びをもって待ち、礼拝をする
◎心を合わせて喜びや感謝や賛美の表現をする
◎社会や世界の出来事を身近に感じながら、自分たちにできる分かち合いや愛のわざを考える

今月の聖句「ひとりのみどりごが　わたしたちのためにうまれる。」

イザヤ9:6

　この書はいまから2700年前のイスラエルの預言者が語ったキリスト誕生の予言です。加えてキリストのことを「驚くべき指導者、力ある神、永遠の父、平和の君」と説明しています。人が行う政治形態でなく、神がつくられる天国の完成を約束しています。果たせるかな2000年前にキリストはベツレヘムに誕生し、十字架と復活によって新しい国を完成なさいました。いつ天地は滅んでも入れ替えに新天国が完成します。
　12月はクリスマスの月です。クリスチャンでなくても、家庭で子どもたちと一緒にクリスマスを守る方が増えています。クリスマスには「メリー・クリスマス」という挨拶を交わします。「おめでとう」の意味です。正月に「おめでとう」の挨拶を交わすのと同じです。何がめでたいのでしょうか。以下３条。
　第一、「おめでとう」は英語でconguraturation「ｺﾝｸﾞﾗﾁｭﾚｲｼｮﾝ（あなたに恵みがあるように）」の意味です。神の恵みとして天国が保障されるからです。努力ではなく、神の恵みとして新天地が約束されました。
　第二は「あなたの救い主」がおいでになったことです。「救い」とはキリストさまが現世も来世も平安と感謝で過ごせるよう人を導いてくださるから「めでたい」のです。私たちが例外なく持っている自己中心という罪。この罪をキリストさまがゆるし、あなたを天国（神の家族）に導いてくださいます。
　第三は新しい国の完成です。人間は国をつくり、政治という手段を通して人のために奉仕する建前を持っています。しかし、それは表向き。実際は欠陥だらけ。国境があり、差

１２月の行事予定

１日（土）	クリスマス会（17:00~）
５日（水）	もちつき大会
１３日（木）	絵本の会ｸﾘｽﾏｽ公演
〃	ふれあい遊び（13:00~）
１５日（土）	持久走大会（9:00~）
１７日（月）	持久走大会予備日
１８日（火）	クリスマスバイキング
１９日（水）	弁当日
２０日（木）	終園式（1号:午前保育）
２８日（金）	御用納め（弁当日）

１月の行事予定

４日（金）	御用始め
８日（火）	３学期始園式（1号:午前保育）
９日（水）	１月生まれ誕生会（弁当日）
	父母の会役員会（13:00~）
２３日（水）	おゆうぎ会予行（弁当日）

１号認定児
入園申込み受付開始
１２月１日（土）
ご紹介を何卒宜しくお願いします！

今を生きる・・！

　私事ですが、今年は免許更新（幼稚園・小学校）の年で、何度か講習を受講させてもらいました。先日の講習で、内澤先生という方のお話を聞かせていただきました。とにかくポジティブな方で、「どうしたら子どもたちと一緒に気持ちよく過ごす事ができるか」だけを考えれば、それだけで十分とのことでした。また、どんな失敗や壁にあたっても逆の発想をすることが大事で、違う見方をすれば自分や他人を否定しないで肯定する生き方ができるとのこと。とにかく、今の現実を一生懸命生きる。毎日人生を楽しむ。未来はその積み重ねでやってくるのだ。と力強く訴えられました。「勉強をしていない！」などは、まさに一つの見方しかしていない証拠だとか。ただ興味関心が持てないだけで、それよりも大事なことは、学ぶことに意欲や自信を持つことこそこれからの真の生きる力であると言われました。

　今回の研修はちょうど息子たちのテスト期間ということもあって、私がいない間に羽を伸ばすのでは・・と、正直後ろ髪を引かれながらの参加でした。でも、開始後１時間もたつ頃には、息子たちにも私にとっても、気持ちの変えられる有意義な２日間になると確信したことは言うまでもありません。
　また、もう一つ嬉しかった出来事がありました。卒園と同時に転勤された Ｏ さんとこの講習で2年ぶりにお会いしたことでした。彼女曰く、「めいろうで育った３年間はかけがえのない時間でした。大切な幼児期を種子島で過ごせたことが、生きる力の基礎になっていると信じています。」とのことでした。やっぱり今回の講習は受けて良かった！何事も学ぶ事、外に出ることって大切ですね。頭でっかちになってしまっている私を叱咤激励し、癒やしてくれました。そして Ｏ さんとの再会を通して、何が本当に大事なことなのかを改めて示してくれました。

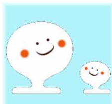
森山

～もちつき～

～クリスマスバイキング～

～クリスマス会～

～消防サンタ～



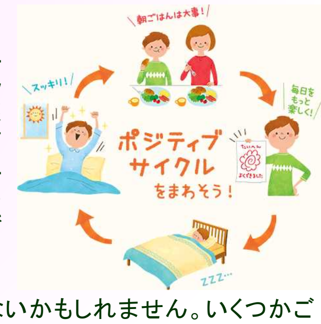
大いなる恵みに感謝　～クリスマス～

　先日、二〇二五年の万博が再び大阪で開催されることが決まりましたね。前回の万博は一九七〇年、小学六年生だった私は、幸運にもそこに行く機会が与えられました。あれから四十八年。当時、夢に見たテレビ電話も、今ではテレビどころかスマホで気軽にできる時代です。車は自動運転に、そして空を飛ぶことも現実になろうとしています。利便性を突き詰め続けてきた今、私たちは本当の幸せを得ることができたのでしょうか。
　ある有名なアメリカンジョークを一つ。メキシコの小さな漁村に、アメリカのコンサルタントが訪れた。ある漁師の船には活きのいい魚が獲れている。コンサルタントが漁師にかかる時間を聞くと、「数時間ってとこかな。」「こんなに早く帰ってどうするかと聞くと「妻とのんびりするよ。一緒に昼寝を楽しみ、午後にはギターを弾きながら子供と遊び、夕暮れにはワインを傾けながら妻と会話を楽しみ、それで、寝ちまうよ。」コンサルタントはさらに「なぜもう少し頑張って漁をしないの？」と聞くと、漁師は聞き返した。「どうして？」と。「もっと漁をすれば、もっと魚が釣れる。それを売れば、もっと金が手に入り、大きな船が買える。そしたら人を雇って、もっと大きな利益がでる。」「それで？」コンサルタントは答える。「次はレストランに直接納入しよう。その後はニューヨークに行って、企業を運営すればいいんだよ。」「そのあとはどうするんだ？」。コンサルタントは満面の笑みで「そこからが最高だ。企業を上場させて巨万の富を手に入れるんだ。」と答えた。「巨万の富か。それで、そのあとはどうするんだい？」と漁師は最後に質問した。「そしたら悠々とリタイヤさ。小さな海辺の町に引っ越し、家族とのんびり昼寝を楽しみ、午後にはギターを弾きながら子供と遊び、夕暮れにはワインを傾けながら妻と会話を楽しむ。のんびりした生活を送れるのさ。」
　どちらが正解かという話ではありませんね。一言で言えば、それぞれの価値観ですが、結果は同じように見えても、限られた人生の使い方は全く違います。先祖から連綿と続く命のバトンタッチ。与えられた唯一度の地上の旅路をどう歩み終えるのか。真摯で覚悟を持った選択が、悔いのない人生に繋がります。想像もつかなかったような残虐な事件や陰湿なハラスメントによる自死等に心を痛めることの多い時代です。高度な科学技術の恩恵を享受していることも事実ですが、心の平安を与えられることこそ真の恵みではないでしょうか。
　クリスマスから始まったキリストに関する一連の出来ごとは、天からの贈られた有難い「恵み」そのものです。この時代に弱者・貧者の代表であった羊飼いに、最初にイエスの誕生の知らせがあったことに大きな意味があります。クリスマスを通して、イエスの降誕の真の意味を共に学び、この世に生かされている驚きと喜びを分かち合い

≪心と体に優しい生き方≫
～眠りの秘密～

　地球上に生活している私たちは24時間という地球の自転周期の影響を受けています。そしてこの周期にあわせて体内の各機能を調節する時計（体内時計）が身体の中に組み込まれています。体内時計は睡眠周期や行動に大きな影響を与えることが知られていますが、24時間化した現代において睡眠の大切さを忘れがちになってしまいます。
そこで今回は“睡眠の秘密”を明かしましょう。
　睡眠には身体の疲れを回復させるだけでなく、脳や身体を『成長させる』働きがあります。脳の海馬という部位は睡眠中に活性化し、昼間経験したことを知識として整理し蓄積します。睡眠は海馬の働きを助けるほか、子どもの成長に欠かせない『メラトニン』という脳内物質や、脳・骨・筋肉の成長を促す『成長ホルモン』を活発に分泌させてくれます。小児医療界の研究でも、乳幼児期からの「生活リズムの形成」つまり「体内時計の形成」が心身の発達に極めて密接に関連していることがわかってきています。
　良質で充分な睡眠がとれないと、これらの脳内物質の分泌に影響を与え、成長の遅れ・注意や集中力の低下・眠気・疲れやすさなどをもたらします。また自律神経が整わず、不機嫌で攻撃的な行動が増加するという研究結果も出されるようになってきました。

「最近子どもを叱りがちだな」
「むつかしいな」と感じる時は特にお子さんを早く寝かせてみませんか？ドリーム・マジックで翌日は笑顔多く、ポジティブな一日を過ごすことができるでしょう。乳幼児期に必要な睡眠時間は毎日１０～１３時間（午睡含）となっていますので寝る時間の参考にしてください。



＜寝かしつけのコツ＞
日常生活を変えるのは簡単ではないかもしれません。いくつかご紹介しましょう。
　１）寝る1時間前からうす暗くし心にも身体にも寝る準備をさせていきます。
　２）暗い部屋で寝ます。光は良質な睡眠の妨げになります。
　３）かかと～足の甲～足先を温めると眠気がやってきます。
　４）読み聞かせやぬいぐるみ等「寝る儀式」を1つ決めます。
　５）毎朝同じ時間に起きます。
　６）カーテンを開け、朝日（光）を浴びます。寝る時も起きた時も“光”がキーワードになります（体内リズム）。
　７）朝ごはんをしっかり食べます。「寝る→食べる→動く」というシンプルな生活の繰り返し。いかに動くかは寝ることと食べることが支えています。　　　　木ロ屋（心理士）