



**2022年度 年主題「つながって～今、わたしを生きる～」**

**0・1・2歳児11月主題 「みつけた」「じっくりと」**  
月のねがい  
 ◎保育者の「ありがとう」という祈りを通して神さまを感じる(0)  
 ◎秋の実りを共に喜び味わう(0)◎保育者や友だちとのふれ合いや関わりを楽しむ(0)◎秋の実りや移り変わりを見つけて喜ぶ(0)◎神さまがくださった豊かな恵みに気づき、味わうことを通しても感謝する(1.2)◎友だちとの関わりを楽しみ、様々なことを共有しながら気持ちを深める(1.2)◎木の実や葉を拾ったり集めたりし遊びに取り入れ楽しむ(1.2)

**3・4・5歳児11月主題 「分かち合う」**  
月のねがい  
 ◎神さまがすべてのものを創り育み、愛して下さっていることを知る(3)◎友だちとイメージを合わせながら、一緒に作ったり、ごっこ遊びをすることを喜ぶ(3)◎秋の自然物に触れながら、いろいろな表現をする(3)◎神さまの恵みを感謝して分かち合い、共に賛美し、祈りを合わせることで表す(4.5)◎友だちと思いや考えを合わせたり、思いや考えの違いを調整し合って遊ぶ(4.5)◎一人でも、仲間と共にでも、じっくり取り組む楽しさを味わう(4.5)



**秋の心地よさを感じながら**

2学期に入り、運動会や実りの秋パーティ、先日のおすもう大会と、行事が目白押しな秋です。保護者の皆さんには、行事のたびに園に足を運んでくださったり、子どもたちを励まし応援していただき心から感謝いたします。

私はよく、ここぞ！という時、子どもたちに「明日の朝ご飯は、おにぎり、お味噌汁をしっかり食べて来て！一番力モリモリになるからね！お母さんやお父さんをお願いしてみようね！」と、話をします。すると、次の日、子どもたちは「先生！今日はおにぎり食べてきたよ！」「お味噌汁も作ってくれたよ！」「納豆も食べた！」と、報告をしてくれます。朝の忙しい時間に子どもたちの意欲を受け取り、気持ちに添えて下さっていることをとても嬉しく思いながら行事の朝を迎えています。手頃な菓子パンやコーンフレークなども子どもたちにとっては大好きなメニューだと思いますが、一日一日の食事は、その数か月後に子どもたちの体が作られると以前聞いたことがあります。そう考えると一回の食事も意識しなければと思います。我が家の二男は、好き嫌いはないものの食が細く、私とは違っていくら食べても太らない体質で、高校では体作りに本当に苦労していました。今思えば、小さい頃からもしっかりと質や量を考えて食べさせてあげればよかった・・・と、申し訳ない気持ちでいっぱいです。めいろうの子どもたちには、いろんな種類のものをたくさん食べて、心も体も大きくなってほしいものです。

これから秋から冬に入り、活動も行事もダイナミックな「動」の部分から「静」の部分に変わります。子どもたちの新しい一面や意外な一面、そして苦手なところもよく見つめていきたいとお思います。なにより、関わる保育者が楽しんで関わり、子どもたちの育ちを応援していきたいとお思います。

森山



**今月の聖句 「あなたの隣人を 自分自身のように愛しなさい。」 レビ19:18**

聖書は自分を犠牲にして他人を愛しなさいとは教えません。自分自身のように、隣人を愛しなさいと教えます。本当の自己愛は、自分だけを大切にすだけに留まらず、隣人も同じように大切に扱うようになるということです。

自己愛と利己愛は違います。利己愛はあくまでも自分中心、自己陶醉、ナルシズムです。ナルシズムという言葉の由来は、ギリシャ神話の中にあります。美青年で若きナルキッソスは、ある時、泉水に映る自分に見とれ、自分に恋をしてしまいます。そのあけく、水面に映る姿にうつろを抜かし、水の中に落ちて溺れてしまうのです。そこから自己陶醉というナルシズムという言葉が生まれました。

自己愛容は、自己陶酔的利己愛とは全く違います。人は、お金であれ、技術であれ、才能であれ、自分にないものを他人に差し出すことは出来ません。私たちはただ自分の持っているものの中から、その一部を分け合うだけです。そういう意味で、自分には何があるのかを見極めるということが、自分を受け入れることだという事が出来ます。そして、自分を受け入れた時に初めて、偏った価値観や周りの目に縛られることなく、核となる自分を持って生きる人間になることが出来ます。

それは、努力して簡単に手に入るものではありません。様々な環境や経験が育て上げていくものです。子どもたちが園で経験することも、その一助になっています。そのような大きな視点を持って、子どもたちを見守ってあげたいものです。

協力牧師 池田基宣



**11月の行事予定**

2日(水)	学校へ行こう(年長児)
5日(土)	役員会
9日(水)	秋の一日遠足・弁当日
18日(金)	給食試食会(こすもす)
22日(火)	クリスマス会予行・弁当日
26日(土)	入園説明会(11:00～)
30日(水)	給食バイキング

**12月の行事予定**

3日(土)	クリスマス会(9:00～)
9日(金)	もちつき大会
13日(火)	絵本の会クリスマス公演
14日(水)	12・1月誕生会・試食会(たんぼぼ)
20日(火)	終園式(1号午前保育)
28日(水)	御用納め・弁当日
12/29~1/3	休園



秋の一日遠足



給食バイキング

**令和5年度入園説明会**  
**11月26日(土) 11時より**  
**1号入園願書受付開始**  
**12月1日(木)**  
 ご紹介を宜しくお願いします！



**さんぽのすすめ**

先月は、はう運動のすすめと題して、幼児期のしなやかなからだづくりについて書かせてもらいました。今月は引き続き、散歩を通してその効果についてふれたいと思います。



1. 朝のきれいな空気を吸って散歩したり、爽やかな風に皮膚が触れたりすると、自律神経が刺激されその働きが強まります(風邪をひきにくくなるのもこうした作用からです)
2. 歩く運動は、全身の関節や筋肉を適度に使います。よって、足・腰が丈夫になります。
3. 歩く運動は、心臓への血液の戻りを活発にして血液循環をよくします。よく歩くと心臓を丈夫にするといわれます。
4. 血の循環が良くなるので、手や足の指のしもやけなども生じにくくなるといわれます。
5. 歩くと、大便の出が良くなり便秘を防ぎます。
6. 歩くことが気持ち良いと、ドーパミンというホルモンが分泌し、幸福感を作ると共に、精神力も高めるといわれます。

☆乳児でまだ歩けない場合は  
おんぶして少しの間戸外にでて散歩を楽しみます

☆幼児初期でまだ上手く歩けない場合は  
ベビーカーに乗せたり、降ろして少しだけ歩かせたり、あるいはおんぶして大人も子どもも共に楽しめる戸外への散歩を短い時間行います。

歩行は夜より朝(朝食前)行うのが健康のため、体作りのため有効です。距離にして2～3キロ、時間にしたら30～40分歩くことで、脳の働きが良くなり精神力を良くすると言われていいます。いやいや歩くと効果は少ないようです。実生活からすると難しいと思うかもしれませんが、子どもたちの健やかな生活習慣を作り上げていく大事な時と思うと、何にも変えられない室の時間となると思います。

副園長 園師 愛



このところ秋晴れのさわやかな天気が続いています。運動会という一大イベントを終えてホッとしたのも束の間。一杯秋を楽しもうと、野外や食育、体を使った活動が続きました。天候に恵まれ、実施できたことはまことに感謝でした。コロナも少し落ち着いているようですが、ウィルスが活性化する冬に向けて、まだまだ気が抜けないですね。気持ちは早くもクリスマス。皆さんと共に祝いでいることを心から祈っています。

昨年この欄では、蹲踞(そんきょ)の姿勢から体幹について考えてみました。ご存じのとおり、近年、子どもの体力低下や運動不足で体幹や体のバランスの弱さが指摘されています。椅子にしっかりと座れず、姿勢が崩れてくる。長時間同じ姿勢が保持できない。絵や文字を書いているときに体が傾く。座っているときに疲れたと訴える等々。園でもよく見かける光景です。このような弱い体幹を鍛える方法として、『雑巾掛け』が有効だと聞きます。そう言えば、相撲の仕切りで、両手をついてぐと上半身を前に傾ける姿勢も似ています。しっかりと鍛えられます。今どき雑巾掛けは難しいでしょう。身全体が鍛えられます。今どき雑巾掛けは難しいでしょう。か。たまには掃除機やモップを横に置いて、お子さんと一緒に遊びましょう。

また、子どもの姿勢には小脳が深く関係しているといわれています。小脳には、体のバランスを司り、運動の円滑さを制御する役割があるそうです。7歳までにはしっかりと発達させるためには、やっぱり外遊びが大切だということになるわけですね。そこで評価されるのが『昔ながらの遊び』です。まずは、『だるまのまわし』や『だるまのまわし』で、動から静への変換能力や静止する体のバランス保持。また走行中の体位変換や足底での地面把握など、急変する体位変換や走り投げ(転がし)による体幹の固定。様々な筋肉が強化されます。その他『かくれんぼ』のぼり棒『竹馬』等々、昔ながらの遊びがたくさんあります。どれもこれも、腹筋や背筋などの『体幹筋』と呼ばれる部位を使っているわけですね。体だけでなく、ルールを学んだり仲間意識を養ったりして、協調性を育む効用も期待できるのです。昔から伝承されてきたあそびは、単に『遊ぶ』ということだけではなく、まさに『こころ』からの発達を促す大切な役割があることがわかります。

園でも運動遊びや体操を通して身体機能を高めています。一番自然に取り込めるのは、やはり自由遊びに集中しているときではないでしょうか。起伏のある坂道や土手の上り下り、雲梯渡りやスクーター漕ぎなど、指示もなく友だちと夢中になって取り組んでいる遊びの中こそ、健やかな体は作られていくと思います。寒暖の差を感じるこの頃。突然の発熱も多くなるといわれています。子どもたちはなるべく薄着を心がけ、うがいや手洗いの励行を続けて冬に備えてまいりましょう。

園長