



2023年度 年主題くともにつむぎだす～希望の中で～

0・1・2歳児 2月主題 「だいすき・またあした」
月のねがい
 ◎保育者と一緒祈ろうとする(0)
 ◎保育者や友だちとやりとりしながら、模倣遊びを楽しむ(0)
 ◎冬の自然を感じながら遊ぶ(0)
 ◎自分の言葉で神様とお話する(1.2)
 ◎自然の不思議さや面白さに気づき、楽しむ(1.2)
 ◎友だちの思いに気づいて楽しく遊べるように考える(1.2)

3・4・5歳児 2月主題 「わかちあう」
月のねがい
 ◎礼拝を喜び、生活の中で自分から賛美したり祈ったりする(3)
 ◎子ども同士で遊びを分かち合い、試行錯誤を楽しむ(3)
 ◎庭の木の芽や鳥の声の変化に気づき、季節の移り変わりを感じる(3)
 ◎イエス様につながっていること、私たち一人一人を知っていて下さることを感じ安心して過ごす(4.5)
 ◎互いの存在を認め合い、何でも言い合える関係の中で、心躍らせながら遊びを深めていく(4.5)
 ◎冬の自然の中にも次の季節への備えを知る(4.5)



腸活で快腸、快調!! 食生活を整えて毎日元気に!!

今年も暖かいお正月でしたね。でも、石川県では大規模な地震や津波があり、楽しいお正月のはずが、一瞬にして家族を失い、家がなくなり絶望の淵にたたされている方々が多くおられます。テレビで見ていると心が痛みます。私たちのこの生活が当たり前と思わず、日々の何気ない生活にも感謝をしながら過ごしていかなければと改めて思うことでした。

「リーキーガット症候群」をご存じですか？これは、「腸粘膜の壁にできた小さな隙間から、本来入り込むことのない有害な物質が体内に漏れ出すことによって起こる様々な症状」のことで、下痢や便秘、疲労感、肌荒れ、アレルギーなどが主な症状で、すでに持っている疾患の進行を早めたりもするようです。このリーキーガット症候群は、食生活が起因されているとのこと。現代の食生活は、嗜好品、添加物、ジャンクフードなどの食べ物が手軽に手に入る環境でもあります。でも、このような食生活を続けていると、身体に害を及ぼす(リーキーガット症候群)可能性が高くなることでした。体に必要な栄養を摂ることを意識する生活を続けると、腸が整うことで体の内側から健康に向かい、子どもが本来持っている力を十分に発揮できるようになるとのことでした。発達の遅れや苦手なことが改善されるという事例も出ているそうです。

そこで、しっかりと摂りたいものとして、「水溶性食物繊維、発酵食品、タンパク質、ビタミン、ミネラル」です。口に入れる物は、自分自身の未来の体を作ります。そして、子どもたちの体は未発達です。毎日、お忙しい中だとは思いますが、少し意識するだけでも全然違うと思いますので、ぜひ取り組んでいただけたらと思います。

ちょうど個人的に、秋頃から自分の年齢のことを考え、これからは「体重より体調!!」と考え、今更ながら、腸を元気にすることを意識しながらの生活を始めました。今すぐには、効果が出なくても10年後20年後の自分が、今以上に元気でいられたらと思います。

2月といえば、さっそく子どもたちにとって試練の日がやってきますね。年長の男の子は、最近では恒例の鬼のお相撲がありますが、「鬼に勝つ!!」と意気込んでいます。どうなることやら・・・!! 昨年からの成長ぶりが楽しみです。 森山

今月の聖句 「平和をつくる者は幸いです」 マタイ福音書5:9

「平和をつくる者」という言葉は、元々ローマ帝国が栄えた時代の皇帝に対して使われたものでした。つまり、力で全てのものをねじ伏せ、敵対者を黙らせることによって戦争や争いのない世界を作り出す権力者、それが「平和をつくる者」という言葉の本来の意味でした。

私たちが生きている時代は、激動の時代、混沌とした時代です。これまで絶対だと思われていた民主主義が揺らぎ始め、覇権主義が台頭し始めています。新型コロナウイルスが最初に発見された中国は、覇権を握る国家主席の絶対的力によってコロナ感染を抑え込むことに成功しました。片や民主主義のアメリカでは117万の方々がコロナによって命を落としました。覇権主義がトップダウン式にスピーディな対応が出来るのに対して、民主主義は民意を問う分時間がかかってしまうのが要因だとされています。民主主義をうたった国家の中でも、アメリカのトランプ前大統領や、ロシアのプーチン大統領など、覇権的な振舞いを前面に出す指導者もいて、又、国民からも一定の支持率を誇っています。力、富、強さ、それらのものが覇権主義であれ民主主義であれ、根底に流れているのです。

それに対して、この言葉を発したイエス・キリストは、その真逆な道を歩み、それによって平和を実現しようとなさいました。力ではなく対話の中に、富ではなく貧しさの中に、強さではなく弱さの中に、人が本当に平和を見出し、作り出すことが出来る道を示されました。それが主イエス・キリストの歩まれた十字架の道だったのです。

協力牧師 池田基宣

2月の行事予定

9日(金)	2月誕生会
16日(金)	冬の一日遠足 ※弁当日
17日(土)	熊本地区教職員研修大会
20日(火)	参観日(たんぼぼ・こすもす)
21日(水)	参観日(あじさいすみれ)
27日(火)	遠足予備日 ※弁当日

3月の行事予定

1日(金)	絵本の会ラスト公演
4日(月)	3月誕生会
"	監査・役員会(11:00~)
9日(土)	卒園式
12日(火)	お別れ会・バイキング
18日(月)	修了式(1号午前保育)
29・30日	新学期準備のため休園



募金のお礼とお知らせ

先般お願いしましたお年玉募金が、本日まで54,486円集まりました。今回は能登半島地震の復旧のために役に立てられるように適切な支援機関へ送金させていただきました。皆様のご協力に心から感謝申し上げます。



園内の川沿いに植えられた河津桜は例年より早く開花し、とても楽しみです。名も知らぬ夏みかんは、順調に熟してきてお楽しみ会でもたくさんのご声援をいただき、まことにありがたうございました。子どもたちの集中力と意欲には驚くばかりでした。更生保護の機関誌でピアニストの西川悟平さんのエッセイを目にしました。東京パラリンピックの開会式でグランドフィナーレを演奏されたので、ご存じの方もおられるかと思えます。ニューヨークで活動中の厳冬の夜更け、マンシヨンの部屋に突如二人組の強盗が押し入りました。当然、恐怖に凍り付いたにも関わらず、彼は二人の生い立ちに興味を持ち、勇気を奮い立たせ、問いかけました。なぜこんなことをしなければならなかったのか、どんな子ども時代を過ごしたのかと。一人が睨みながら「父親に虐待を受け、母親は麻薬中毒。そして両親に捨てられたホームレスになった。お前に親に捨てられた痛みが分かるか？」と答えました。それを聞いた西川さんは涙が止まらなくなり、「たいしたものはないけど、欲しいものは何でも持っているんですよ」と言い、彼らに美味しい緑茶を淹れました。それから少しづつ緊張が解け、強盗の一人が偶然、その日誕生日だったことを知り、西川さんは「ピアノで『ハッピーバースデー』を弾いたんです。すると、彼は泣き出し、「自分の誕生日を祝ってもらったのは初めてだ」と喜んだそうです。明け方、彼らは何も盗らない上に、故障していた暖房機まで直して立ち去ったのでした。「鍵は掛けとけよ」という捨て台詞を残して。

約一年後、西川さんはカーネギー大ホールで演奏する夢を叶えます。そして同時に、「俺たちは招待されるのかい？」というメールが届きました。そう、あの夜の訪問者の二人です。実は彼らが立ち去る前に、西川さんは二つの約束をしました。一つ目は、警察に通報しないこと。二つ目は、いつかカーネギーホールで演奏する日が来たら、必ず彼らをVIPとして招待すること。約束したものの、少々怖くなり、プロデューサーに相談すると、「相手は誰であろうと、約束は守るべきだ。最高の席を用意するよ」と。こうしてあの強盗二人がスーツ姿で、本席にやってくるのです。その後、彼らは事業で成功し、互いに連絡を取り合う仲となったそうです。西川さんは十五歳でピアノを始めた遅咲きのピアニストです。ニューヨークでキャリアを積み始めた遅咲きのピアニストという病気になるまで、ほとんどその後の努力で少しずつ動かせたように、「七本指のピアニスト」として大いに活躍されています。彼のようになんか、寄り添える人こそ、「平和をつくるもの」と呼ばれるのでしよう。次節に日差しや肌触れる風が心地よくなっていくので、おゆうぎ会が終ると、全部の演目をみながら一緒に活動を楽しみます。小さい子どもたちが、他の表現の動きをよ活動で導くために、おゆうぎ会があると言っても過言ではないでしょう。残り少ない三学期を思う存分楽しんでいきます。

園長

平和をつくるもの 寄り添う心

園内の川沿いに植えられた河津桜は例年より早く開花し、とても楽しみです。名も知らぬ夏みかんは、順調に熟してきてお楽しみ会でもたくさんのご声援をいただき、まことにありがたうございました。子どもたちの集中力と意欲には驚くばかりでした。更生保護の機関誌でピアニストの西川悟平さんのエッセイを目にしました。東京パラリンピックの開会式でグランドフィナーレを演奏されたので、ご存じの方もおられるかと思えます。ニューヨークで活動中の厳冬の夜更け、マンシヨンの部屋に突如二人組の強盗が押し入りました。当然、恐怖に凍り付いたにも関わらず、彼は二人の生い立ちに興味を持ち、勇気を奮い立たせ、問いかけました。なぜこんなことをしなければならなかったのか、どんな子ども時代を過ごしたのかと。一人が睨みながら「父親に虐待を受け、母親は麻薬中毒。そして両親に捨てられたホームレスになった。お前に親に捨てられた痛みが分かるか？」と答えました。それを聞いた西川さんは涙が止まらなくなり、「たいしたものはないけど、欲しいものは何でも持っているんですよ」と言い、彼らに美味しい緑茶を淹れました。それから少しづつ緊張が解け、強盗の一人が偶然、その日誕生日だったことを知り、西川さんは「ピアノで『ハッピーバースデー』を弾いたんです。すると、彼は泣き出し、「自分の誕生日を祝ってもらったのは初めてだ」と喜んだそうです。明け方、彼らは何も盗らない上に、故障していた暖房機まで直して立ち去ったのでした。「鍵は掛けとけよ」という捨て台詞を残して。

約一年後、西川さんはカーネギー大ホールで演奏する夢を叶えます。そして同時に、「俺たちは招待されるのかい？」というメールが届きました。そう、あの夜の訪問者の二人です。実は彼らが立ち去る前に、西川さんは二つの約束をしました。一つ目は、警察に通報しないこと。二つ目は、いつかカーネギーホールで演奏する日が来たら、必ず彼らをVIPとして招待すること。約束したものの、少々怖くなり、プロデューサーに相談すると、「相手は誰であろうと、約束は守るべきだ。最高の席を用意するよ」と。こうしてあの強盗二人がスーツ姿で、本席にやってくるのです。その後、彼らは事業で成功し、互いに連絡を取り合う仲となったそうです。西川さんは十五歳でピアノを始めた遅咲きのピアニストです。ニューヨークでキャリアを積み始めた遅咲きのピアニストという病気になるまで、ほとんどその後の努力で少しずつ動かせたように、「七本指のピアニスト」として大いに活躍されています。彼のようになんか、寄り添える人こそ、「平和をつくるもの」と呼ばれるのでしよう。次節に日差しや肌触れる風が心地よくなっていくので、おゆうぎ会が終ると、全部の演目をみながら一緒に活動を楽しみます。小さい子どもたちが、他の表現の動きをよ活動で導くために、おゆうぎ会があると言っても過言ではないでしょう。残り少ない三学期を思う存分楽しんでいきます。

園長

今日はどこまで？

寒い日が続いている中でも、子どもたちは外遊びが大好き！。鼻水を出しながらも体をいっぱい使って元気に遊んでいます。

2月を迎えると、卒園式まで一気に進んでいきます。そして進級・進学準備に入っていきます。今回は、私の子育ての失敗談を書かせていただきます。3番目の子どもが小学生になったばかりの時、朝、家を出てから「おあさ〜ん。お姉ちゃんたち行っちゃった〜。遅刻する〜！」と泣きながらよく訴えていました。経験の少ない子どもは見通しが立たないと動けなくなってしまいます。3番目だから大丈夫だろという思いは打ち砕かれ、そんな息子の姿に、私は当時あたふたとしたものです。

息子にとっては、初めての事だらけで不安がいっぱい。どうしようもなかったのだと思います。自分にもう少し余裕があれば良かったのに、仕事もしていましたので、「大丈夫だから、行きなさい！」と言って強引に送り出していました。情けない母親で反省するばかりです。

そこで、子育て中の保護者の方々にお願いします。お子さんと、時間を作って散歩をしてみてください。「今日は、公園まで歩こうね。」今日は小学校まで歩こうね。目的地を決めて歩くことで、見通しを持って行動する経験に繋がります。途中の風景を楽しんだり、交通マナーを確認したりしながら散歩することで、入学してから一人で歩いて登校するという大きな課題も、早めにクリアしていくことができるのではと思います。

小学校はまだまだだからと思っていられっしやる保護者の方がいましたら、散歩を楽しむ体作りのためにも是非子どもたちと散歩をしてみてください。歩くことが気持ちよいと感じることは、ドーパミンというホルモンが分泌され、幸福感を作るとともに、精神力も高めると言われます。便秘気味の方は、体も作られることによって、便秘も防ぎます。爽やかな風に皮膚が触れると、自律神経が刺激されその働きが強まることによって、風邪もひきにくくなります。

イヤイヤではなく、楽しんでする事で、幸せを感じ、子どもの健やかな成長に通じていくのだと思います。お子さんの健康のため、また、ご自分の健康のためにも、どうぞ試してみてください。

園長

