

みちしるべ

みずからのために道しるべを置き みずからのために標柱をたてよ (エレミヤ31:21)

人になれ 奉仕せよ

聖句： 動かされないようにしっかり立ち、主の業に常に励みなさい。(コリント信徒への手紙Ⅰ 15:58)

保育目標：	0歳児	・保育者に見守られ、のびのびと全身を使って遊ぶ。
	1歳児	・季節を感じ、戸外で身体を使って楽しく遊ぶ。
	2歳児	・自分から友だちや保育者に関わって遊ぶ。 ・簡単な身の回りのことをやってみようとする。
	年少組	・友だちと一緒に運動や遊びを楽しむ。 ・秋を見つける。
	年中組	・みんなと一緒に運動や遊びを楽しむ。 ・どんなことでも一生懸命する。
	年長組	・のびのびと運動や遊びを楽しみ、身体を強くする。 ・友だち同士協力して遊ぶ。

暑かった夏、お元気でお過ごしでしたか？ご家庭でも様々な出来事があったことと思います。

でもまずは守られて過ごせたことを感謝したいと思います。子どもたちにとって1歳、3歳、5歳でたった一度の夏。様々な体験をして子どもたちはひとまわり大きくなったことでしょう。長いお休みだった方も嬉しかったこと、大変だったこと他エピソード等をぜひ担任にお知らせください。

しばらくぶりのこども園に抵抗感や不安を感じているお子さんもあるかもしれません。しかしそう時間はかからずに必ずまた園が楽しい場所になり、元気に登園できるようになりますのであわてずあせらず、お子さんの思いを汲みながら励まして送ってください。

こども園で楽しく過ごすためにも体調他よい状態に来ていただくことが大切です。お休み中、生活が夜型傾向になっていた方も切り替えて、子どもにあった生活のリズムを取り戻しましょう。十分な睡眠、朝食も取って（できれば排便も！）幼児クラスは特に登園時間に間に合うよういらしてください。遅い登園はすでに始まっている活動や仲間に入るのに子ども自身が余分なエネルギーを使うことになり、また時間が足りなくてやりたいことが十分に行なえないと満足感や充足感が得られず子どもにとってよくない状態を引き起こすことにもなります。満足感や達成感「またしよう！」「次はこれをしよう！」という意欲ややる気につながります。こども園ではできるだけゆったりとした中で、子どもたちが自ら夢中になって取り組み、真剣に遊ぶ生活を大切に考えて、様々な配慮をしています。子どもの生活を左右するのは私たち大人です。ぜひ子どもの力が十分発揮してゆけるよう、まずは日常のリズムを整えるための努力と工夫をお願いいたします。

10月9日には長年お世話になっている早稲田大学の前橋先生を講演会でお迎えします。先生は特に子どもの健康と生活や運動について研究をされていて、様々なご本にもお書きになっていらっしゃいます。ご紹介がてら先生の文章を引用させていただきます。

「生活の中に運動あそびやスポーツを積極的に取り入れることで運動量が増して、子どもたちの睡眠のリズムは整い、その結果、朝の食欲は旺盛になる。この健康的な生活のリズムの習慣化によって、子どもたちの心身のコンディションは良好に維持されて。心も落ち着き、日中の勉強や諸活動にも積極的に取り組み、さらにはカーッとキレることなく、情緒も安定していく。」 心とからだの健康 健学社より抜粋

先生は朝食や運動が、体力だけでなく脳や神経系の働きに重要でありこの部分を真剣に何とかしてゆくことが大人に与えられた緊急課題であるとおっしゃっています。運動の神経系の発達は6歳頃までに9割とも言われています。身体を動かして遊んでいますか？また歩いていますか？

この20年間で小学生の一日に歩く歩数は一万歩も減少していると言われています。歩くことは体づくりの基本、体力のアップ（肥満防止にも役立つ）に確実につながります。つつい便利さに流されて、車を使う機会が多くなり、気がつくと子どもは歩く機会が奪われているという方が多いのではないのでしょうか。以前、車通園を止めてあえて30分の徒歩通園を実行された方が卒業の時に、「体力がついて風邪をひかなくなりました。親子でいい時間が過ごせてよかったです。」とおっしゃっていました。運動量と環境適応能力だけでなく、徒歩通園は親子のふれあいの中で大切な絆も育みます。運動あそびや体力の視点から今一度、子どもの生活を見直し、改善の一步を踏み出してみませんか？

9月はうんどう会も予定されています。当日は子どもたちの成長を共に喜びながら、親子で心と身体を大いに動かして楽しみましょう。こども園ではその日までのプロセスを大切にしながら子どもたちと取り組んでゆきたいと思っています。二学期も神さまから与えられている身体と心と力を充分に使って子どもも私たちも成長する者とさせていただきます！

園長 根津美英子