

めばえ通信

通巻 293号
平成29年8月25日
発行/こども発達センターめばえ

8月4日 楽しかった納涼祭

まだまだ暑い日が続きますが、子ども達は夏休みを終えて、元気に登園してきてくれます。毎年子ども達の夏休みの様子を記入していただく「夏休みのあらわれ」を楽しみに見させてもらいます。夏休み中のひと家族ごとのエピソードがあり、保護者からお話を聞けるのもとても楽しみです。

さて、8月4日（金）にめばえ・みなみめばえ共に保護者会主催の「納涼祭」が開催されました。今年はみなみめばえに参加させてもらいました。17時の開始には、みなみめばえの園庭には100人近くの参加者が集い、浴衣や甚平を着た子ども達は、園庭のちょうちんや模擬店などいつもと違う楽しい雰囲気を感じ、嬉しそうにはしゃいでいる姿が見られました。

【パン食い競争】はじめに、お母さん達が作ってくれたトンネルをくぐり、アンパンマンぱんを思いっきりひっぱって走る子ども達。先行の友達の競技を見て、楽しそうに「僕も」「私も」早くやりたいな〜とワクワクしている姿がとってもかわいかったです。アンパンマンを描いたぱんは、ふわふわして美味しかったよ。

【模擬店まんさい】宝探しは、新聞紙の山の中から、宝のボールを探すと美味しいお菓子の宝がもらえます。子ども達は、新聞紙のシャワーでかくれんぼしたり、大はしゃぎです。

だるま落としゲームは、アンパンマンのかわいいイラストのだるまをボールで当てて倒します。「エーイ」と何度もボールを投げて、倒れるのが面白くてたまらなかったね。

【盆踊り】園庭の太鼓を囲み、親子や兄弟さんの大きな輪ができました。チャンピオン音頭や

くろちゃん音頭を日頃療育の中で親しみ、踊っていましたので、子ども達の大好きなメロディーに合わせて笑顔があふれています。【花火】法被姿の花火団員隊が「1号機花火点火します」の掛け声に、打ち上げ花火が色とりどりに夜空一面に咲きます。お母さんがお子さんに「次は大きな花火かな」「キラキラきれいだね」と声を掛けるシーンはなんともほのぼのですね。50発位に渡る花火に子ども達は、笑ったり、びっくりしたり百面相で、楽しいひと時でした。

毎年恒例の納涼祭は、艶やかな浴衣姿の子ども達や職員達の笑顔があふれる楽しい時間でした。暑い中の夕涼みとして、これからも子ども達に体験して欲しい大切な行事ですね。運営をして下さった保護者会のお母さん達に感謝いたします。

施設管理者 吉井 桐子

「子どもたちが心地良く生活するために…」

— 天気だって影響する —



夏休みを終えてめばえに通う子どもたちの元気な姿を見て、私は「元気一杯みんなとたくさん遊ぶぞ!」と嬉しい気持ちで一杯です。

めばえに来ている子どもたちと楽しく過ごしている時間が圧倒的に多いのですが、突然お子さんが泣いてしまう、パニックになるなど、子どもたちの調子が良くなるのが時折あります。様々な原因が考えられます。ひょっとしたら自分の声のトーンや声かけ自体がいけなかったのだろうか、男性職員ではなく女性職員が対応したほうが良かったのだろうか、私の活動の提示の仕方が分かりにくかったのだろうか、暑くてジメジメするからだろうか、お腹が空いているのだろうか、昨夜あまり眠れなかったからだろうか、等々色々と考えます。しかし、結局原因が良くわからず、気のせいかもしれませんが、天気が悪い日にそういった状況が表れていると、もしかしたら天気の影響があるのではないかと漠然と考えることがあります。今回は私が気になっている気象病と言われる中の天気痛についてのお話しをします。

先日「天気痛」が紹介されたテレビ番組を観ました。個人的にも、前述のように天気が子どもたちの気分に影響することがあるのではないかと、何の根拠のないまま考えていたこともあり、佐藤純医師の「天気痛つらい痛み・不安の原因と治療方法」光文社新書を読みました。

佐藤純医師によると、「天気痛は気圧の変化が最初に関係し、気圧のセンサーである耳(内耳)から前庭神経、脳、自律神経のストレス反応(交感神経の興奮)に伝わっていき、血管収縮や神経間の異常な連絡が起こり痛みが発生する」とのことです。つまり、雨の日は調子が悪くなるという症状は、気圧と内耳のメカニズムに関係があって、低気圧が近づくと頭痛などの痛みがひどくなってしまいます。特に梅雨や台風時のように天気の悪い日が続くと、気圧の変化の頻度が増すので、辛くなり、精神的にも不安になったりしてしまいます。実はそうした痛みや不安定要素の中には、天気の変化もたらしている「天気痛」が、かなり含まれているということなのです。子どもだけのデータはありませんが、「天気痛」の患者さんは推定で1000万人、うつなど精神的な病の原因にも天気の変化による痛みや体調不良を抱える人は多くいて、日本全体で1000万人(約10人に1人)を下らないのではないかと、とも推測しています。また、様々な側面から天気痛に対する、すぐにでもできる対処法などもこの本の中で紹介されています。



私は、子どもも大人同様に天気の変化が体調に反映し、子どもの場合には、本人も気づかないうちに天気の影響を受けている場合が多くあると思います。私たち大人が不調の原因について様々な要因を丁寧に分析することが重要になると考えます。頭痛のほか、特に子どもの場合では、ぐずりや情緒の不安定感、「行きたがらない」などの億劫感を示したりすることもありますし、環境の変化で、心や身体に疲れやストレスが蓄積していることもあります。佐藤純医師の本の中にも対処法としていくつか挙げてありますが、その中に、天気痛に限らずに言えることとして、自律神経の働きを整えることが重要だと書かれています。自律神経の働きを整えるためには、規則正しく食事をきちんと食べること・睡眠時間を十分に確保すること・散歩など適度な運動をすることはとても大切なことです。そして、不調の原因の一つである天気を変えることは不可能ですので、身体と心にかかったストレスをやわらげることも重要です。身体と心にかかった様々なストレスをやわらげるには、筋肉の緊張をほぐし、血行を良くすることも一つの方法です。お子さんによって、そうした方法は異なります。例えば、親子の肌のふれ合いも身体と心のストレッチになります。テレビや最近だとスマホのユーチューブを見ながらかもしれませんが、そうした時間にゆっくりと優しくお子さんの親指と人差し指の間のツボを押してみることや手を揉むことも効果があると言われています。お子さんとくすぐり合いっこをしてみたりするのもいいでしょう。また、そうしたことが苦手なお子さんであれば、お子さんの好きな感触の良いおもちゃなどにいっしょに触れることでも不安を和らげ、リラックス効果を期待することができるのではないのでしょうか。それぞれのお子さんによって違いがあるので、それぞれに合うふれあいを私たち職員と模索できたらと考えます。何気なく、抱きしめて一緒にいてあげるだけでも構いません。お子さんと一緒に時間を持つことは天気による痛みなどの改善にもなり、不安な時でも体調を整え、ストレスをやわらげることにもなるのではないのでしょうか。

職員も子どもとの活動の中で、ダイナミックに遊び込む時間のあとは、ゆっくりリラックスする時間を設けるなど、メリハリを付けた日課づくりを大切にしています。それぞれのお子さんのペースに合わせて、心地よく生活できるようにと考え、日々療育を行っています。保護者さんとともに、子どもたちの変化を色々な視点でみながら、子どもたちのより良い今後の生活に向けた心の土台を一緒に作っていきたいと考えています。

めばえ 妹尾和久





9月の予定

お知らせ

9月			バス	心理
1	金	☆防災訓練 (引き渡し)	朝のみ	
2	土	☆祖父母参加日 (誕生会)	×	
3	日			
4	月	☆代休		
5	火	13時降園		
6	水			
7	木	13時降園	○	
8	金			
9	土			
10	日	ロータリーふれあい広場		
11	月			
12	火			
13	水			
14	木	☆保育参加日(先輩保護者)	×	
15	金			
16	土			
17	日			
18	月	☆敬老の日		
19	火			
20	水			
21	木	13時降園	○	
22	金			
23	土	☆秋分の日		
24	日			
25	月			
26	火			
27	水			
28	木	13時降園	○	
29	金			
30	土			

☆1日(金) 防災訓練

給食訓練と、災害伝言ダイヤルを利用した引き渡し訓練を行います。

詳細は配布した別紙でご確認下さい。

※短縮日課期間ですが、この日は14:30降園になりますので、お間違えの内容をお願いします。

☆2日(土) 祖父母参加日

詳細は配布した別紙でご確認下さい。めばえでの活動を通し、お孫さんとの楽しい時間をお過ごしください。

☆10日(日) ロータリーふれあい広場

今年度もつま恋で行います。詳細は配布した別紙でご確認下さい。

バス停変更のお知らせ

5日(火) 朝のみ
13日(水) 朝のみ
22日(金) 朝のみ
29日(金) 朝のみ

10月の予定

2日(月) 個別面談(~10/20)

※予定より、終わりの期間を延長しています。

16日(月) 休園日(外部研修の為)

19日(木) 保育参加日(遠足: 弁当)

26日(木) 保育参加日(誕生会)

(遠足予備日: 弁当)

9月・10月の予定

昼間は、お日様がじりじりと肌を焼き、太陽が沈んでも気温の差がきらない日が続いた今年の夏。こんな暑さの中でも子どもたちは水遊びや外遊び、夏休みを利用しての家族とのお出かけなどでたくさんの思い出ができたのではないのでしょうか。2学期からは、秋の風を感じながら子どもたちと共に親御さんとも楽しい活動をしていきたいと思ひます。

月曜日	
9月4日	サーキット
9月11日	紙風・お弁当の日
10月16日	ボールあそび
10月23日	お散歩
10月30日	サーキット

水曜日	
9月13日	片栗粉あそび
9月20日	紙かぜ
10月11日	揺れあそび
10月18日	からだで音を感じよう
10月25日	小麦粉ねんど

火曜日		
9月5日	紙かぜ	Aグループ
9月12日	紙かぜ	Bグループ
9月19日	サーキット・お弁当の日	
10月10日	ボールあそび	
10月17日	ボールあそび	
10月24日	サーキット	
10月31日	お散歩	

金曜日	
9月1日	小麦粉ねんど
9月8日	紙かぜ・お弁当の日
9月15日	サーキット
9月22日	新聞紙あそび
10月13日	風あそび(バルーン)
10月20日	小麦粉絵具
10月27日	園庭あそび(シャボン玉)

お弁当の日

子どもさんの食事の仕方や食べ物の噛み方などを専門的な目線で観ていただきますので、普段食べているものをお弁当箱などの器に入れて持参して下さい。



○自由遊びの時間について(9時30分～10時)

活動に入る前に自分の好きな遊びをみつけてじっくりと遊べるこの時間は、子どもたちにとってとても大事な時間です。数分でも遊べるように少し余裕をもって登園していただくとメリハリをつけて活動に参加できるようになると思ひます。また、普段の子どもさんの様子を職員や他の保護者さんと話し合える時間でもあります。困ったことは勿論ですが“嬉しい・楽しい”も共に感じていけたらと思ひます。

～おすすめ絵本～

いない いないばー。
こどもが好きな遊びのひとつですね。“隠れたところからママの顔がでてくる”という期待通りの事が起こる。そこが面白いのですこの絵本では、くまが様々な表情に期待をしながら楽しむことができます。子どもさんと一緒に『べ～』と変な顔の表情を楽しんでみてください。

並行通園

9月・10月の予定



昼間は、お日様がじりじりと肌を焼き、太陽が沈んでも気温の差がきらない日が続いた今年の夏。こんな暑さの中でも子どもたちは水遊びや外遊び、夏休みを利用しての家族とのお出かけなどでたくさんの思い出ができたのではないのでしょうか。2学期からは、秋の風を感じながら子どもたちと共に親御さんとも楽しい活動をしていきたいと思ひます。

月曜ぱんだ	
9月4日	小麦粉粘土/サーキット
9月11日	サーキット/クッキング(お団子)

火曜ぱんだ	
9月5日	親子あそび(ミニ運動会)
9月12日	小麦粉粘土(ゆび絵の具)/サーキット
9月19日	クッキング(おだんご)/サーキット

水曜日ぱんだ	
9月6日	サーキット/たぬきに変身
9月13日	サーキット/クッキング(お団子)
9月20日	ホールサーキット

水曜うさぎ	
9月6日	制作(ハンバーガー) お店屋さんごっこ/サーキット
9月13日	小麦粉粘土/サーキット
9月20日	クッキング(お団子)/サーキット

金曜日ぱんだ	
9月1日	新聞紙あそび/サーキット)
9月8日	新聞紙あそび/サーキット)
9月15日	小麦粉粘土(指絵具)/サーキット
9月22日	クッキング(お団子)/サーキット

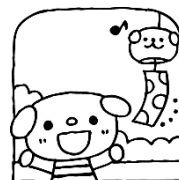
金曜日うさぎ	
9月1日	サーキット/お絵描き
9月8日	サーキット/小麦粉粘土
9月15日	サーキット/ 小麦粉粘土(ごっこ遊び)
9月22日	サーキット/ クッキング(ホットケーキ)

お知らせ

○面談について
 実施期間：9月25日～10月6日 *詳細については後日連絡
 内 容：個別療育計画について

後期の個別療育計画を立てるにあたり、まず、前期の振り返りを保護者さんとさせていただきます。子どもさんがキラッと輝けたり、“やりたい”“頑張りたい”の気持ちの源がどこだったのか一緒に確認をしていきます。今とちょっと先を見通しながら、ワクワクできる活動のねらいを考えていきたいと思ひます。

めばえ日記



☆第2回 保護者・職員クリーン活動が行われました☆

7月30日（日）に第2回 保護者・職員クリーン活動が行われました。18名の保護者の方々が参加して下さり、草刈り、側溝掃除、窓拭きとグループごとに分かれて活動して頂きました。お陰様できれいになった園庭で納涼祭を心地良く行うことができました。お忙しい中御参加頂いた皆様ありがとうございました。

☆納涼祭が行われました☆

8月4日（金）に納涼祭が行われました。職員が付けた提灯を見て“なんだろう？”と不思議そうに見ていた子ども達。夕方になると明かりがついてニコニコしながら眺める姿がありました。美味しい食べ物や子ども達のことを考えて用意して下さったゲーム、そして大きな太鼓の音に子ども達の目はキラキラ輝いていましたね！納涼祭の日に向けて練習をしてきた盆踊りも、当日は皆で大きな輪を作り踊ることでより一層楽しく感じられたことでしょう。どの子にとっても、素敵な夏の思い出になったことと思います。今年も役員の方を中心に、たくさんの保護者の方が納涼祭の準備をして下さいました。御協力ありがとうございました。

☆感謝の心☆

お仏壇のモリヤ 様 (菓子・ジュース)
石山 様 (かき氷)

納涼祭のお楽しみブースの一つにさせて頂きました。開けるのがドキドキする宝箱、お菓子やジュースも美味しく頂きました。

ありがとうございました。



《9月のおもちゃ図書館》

掛川キューピーおもちゃ図書館
総合福祉センター3Fで開催
連絡先：0537-22-1309
9月17日（日）
10:00～15:00

菊川おもちゃ図書館あそぼ
プラザけやきで開催
連絡先：0537-37-1135
9月9日（土）
10:00～11:30 13:30～16:00

こども発達センターめばえ
〒436-0016 静岡県掛川市板沢 1941-35
TEL) 0537-23-2312 (毎日通園) 0537-61-7090 (親子通園・並行通園)
FAX) 0537-23-0008
E-MAIL) htc.kodomo40@globe.ocn.ne.jp