広報
社会福祉法人清豊福祉会
育ちゆく子どもの輝きを…その翼にのせて

セバストガチョウ号

Sosho Nursery And Children's Recreation Center

先月の子どもたち

秋を探しに いってきます☆

No.184
10月号
2018

こども園便り　御所・御所風の子こども園

爽やかな風

過ごしやすい季節になりました。沿道に咲いている赤や白の彼岸花に、秋の訪れを感じます。

十月十三日は運動会です。得意、苦手はあるものの、自分の力を信じて挑戦する姿を応援してください。

おじいちゃん、おばあちゃんありがとう

先日は、祖父母交流会に参加していただきありがとうございました。おじいちゃん、おばあちゃんとの玉入れ対決は最高に楽しかったようです。

保育参観について

今月より保育参観が始まります。保護者の方々が無理をせず、参加しやすいように期間を設けています。お子さまの成長を感じていただけたらと思います。

新しい職員の紹介

十月から保育補助で働くことになりました、竹之内加奈です。

先生方のサポートができるように、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

保育補助
竹之内　加奈

（以上、主幹教諭　下窪）

給食便り

食育指導「赤・黄・緑の食材を知ろう」（九月五日）

食材の色あてクイズ。保育者の「赤の食材何ですか？」に「血や肉、骨、歯になるもの」、「黄の食材何ですか？」に「熱や力になるもの」、「緑の食材何ですか？」に「身体の調子を整えるもの」と子どもたちは答えてくれました。栄養のグループ分けでは、わかめと砂糖の分別が難しかったようです。

その後、子どもたちで上手にグループ分けをし、美味しそうなお弁当が出来上がりました。

おやつの大切な役割

おやつは、食べる時間と量を決めて、規則的に食べましょう。虫歯の原因にもなるので、だらだら食べはやめましょう。

栄養を補うだけではなく、楽しみの時間でもあります。見た目を工夫したり、一緒に簡単なものを作ったりしてみてはいかがでしょうか。

親子で作れる簡単なおやつ紹介

『サイコロラスク』

（材料）４人分

食パン・・・４枚

★バター・・・30 グラム

★練乳・・・・大さじ１・１/2

★蜂蜜・・・・大さじ 1/2

（０、１歳は砂糖）

（作り方）

1、食パンは１センチの角切りにし、160 度のオーブンで 10 分焼く。

2、フライパンに★の材料を入れバターが溶けるまで加熱する。

3、１に２をまんべんなく絡め、再び 150 度のオーブンで 15 ～ 20 分焼く。

ポイント

オーブンから出して冷ますとカリカリになります。
焼きすぎるとカチカチになるので注意！

（以上、栄養士　野﨑）

健康便り

予防接種を受けましょう

各医療機関で、十月からインフルエンザ予防接種が開始されます。かかりつけ医に相談して、体調の良いときに受けましょう。家庭内にウィルスを持ち込まないために、できるだけ家族全員が受けておきたいですね。

冬モードに切り替えましょう

朝夕と日中の気温差が大きいため、体調を崩しやすい時期です。以下のことに留意して、過ごしましょう。

一、栄養と睡眠を十分に取り体調を整える。

二、できるだけ薄着で過ごし、気温によって、衣服を調節する。

三、体を温めてくれる根菜類を食事に取り入れる。

四、外で体を動かして遊ぶ。体力がつくと同時に、適度な疲労感があり質の良い睡眠につながる。

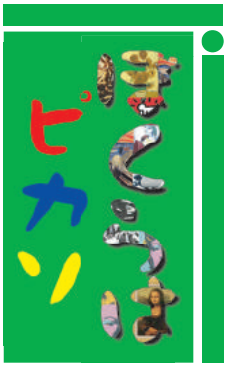
（以上、看護師　兼廣）

ホッと!!スナップコーナー

～今月のテーマ～
『上手に出来たよ！！』

ぱんだ組（１歳児）の子どもたちが大好きな製作活動。シール貼り、お絵描き、野菜スタンプなどを真剣な表情で取り組んでいました。

（平島）



おおくぼ　りこさん
様々な色を使い、画用紙いっぱいに描いていました。

あきまる　てっしんくん
指先を使い、ちぎったり、こねたりして集中していました。

たまりばた　なのさん
筆を力強く持ち、色がにじむとビックリしていました。

さかもと　しずくさん
上手にはがし、得意気に見せてくれました。

なかもり　そうすけくん
オクラをしっかり持ち、好きな色でスタンプを楽しみました。

ほり　きよかさん
丁寧にはがし、破れないようにそーっと貼りました。

児童クラブ便り　児童クラブ未来

最後まで残暑の厳しかった九月、連日の運動会練習も重なり、体調を崩す子どもも見られました。十分な栄養と睡眠をとり、実りの多い秋にしたいものです。

最近は、御多分に洩れず、児童クラブでも将棋ブームが起きています。特に男子は年齢の壁を超えて、盛り上がっています。ご家庭でも楽しんでみてはいかがでしょう。

（以上、クラブ長　髙﨑）

真のたくましさ

子どもを育てるとき、親として、困難に負けない強い子に育てたいと思うものです。

本当の強さとは、コインが裏と表で一つであるように『弱さ』を認めて受けとめるからこそ、真のたくましさが育ちます。弱音が言えず孤独に耐えるのは、上り坂をブレーキをかけながら自転車をこぐようなもので、いつか息絶えてしまいます。疲れたら休み、困った時は助けてもらいながら歩んでいく人生が、たくましい人生といえます。

子どもに自立を望むなら、充分甘えさせる時期が必要です。『甘やかし』ではなく、『甘えさせる』です。コインの裏と表はセットで、片方だけ得ようとすると歪みが起きます。私たち親・大人も、一人格としてあるべき姿であろうとするなら、強い面だけでなく、正直に弱い面も見せる。親であっても完璧ではないという姿を見せることは『コインに裏と表があって一つ』と伝えることになります。親自身が弱さを受け止めてこそ、真の強さ、たくましさが実体となって子どもに伝わるのです。

（以上、児童支援員補助　池田）

学童新聞

毎日何してあそんでいるの？

記者　二年生女子

♥あやとり

柿元おは

一人あやとりや手品もちょうせんです。

♥しょうぎくずし

井ノ口心菜

しょうぎくずしが楽しくて、毎日友だちとしています。

♥マットあそび

長野蘭

わたしは、うんどうが好きで、マットにとびこんだときが気もちいいです。

♥バレーボール

前野ののか

三、四年生の女の子と、バレーボールをよくしてあそびます。

（以上、児童支援員　大山）

私のおすすめ

慈眼寺公園

春は新緑、桜　夏は避暑　秋は紅葉

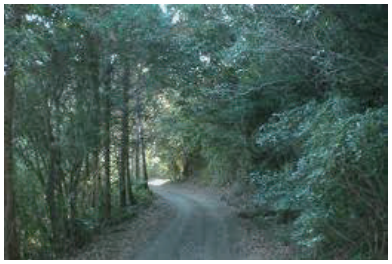
四季折々の季節感を味わえる素敵な公園です。

谷山神社まで登ると、雄大な桜島を眺めることもでき、散策にも、ウォーキングにも、眺望を楽しむこともできるのが魅力です。

自然遊歩道は、暑い日でも涼しく、清らかな渓流と豊かな緑に癒されます。のんびりとお散歩はいかがでしょうか。

期間でそうめん流しもあり、市民の憩いの場所になっています。秋のコスモス畑、見頃を迎えるのは、十月中旬くらいになりそうです。

また、慈眼寺マーケット（一年に一回だけの野外マーケット）が、十一月に開催される予定です。ぜひ、家族揃って出かけてみてはいかがでしょうか？お楽しみに。



（以上、児童支援員補助　倉留）

交通事故から子どもの命を守るために　親コラム

鹿児島県警が「昨年度、小学生の交通事故は登下校時が多く、一年生の割合が高い」と発表しました。

小学校に入学すると、行動範囲が大きく広がります。その前に子どもたちと危険箇所の確認をして、交通ルールを身につけて欲しいと考えます。交通ルールを身につけるといっても、すぐには出来ません。子どもの年齢に合わせて、少しずつ習慣にしていくことが大切です。また、時間がギリギリで焦って行動すると危険度が高くなります。余裕を持って行動することも必要です。

御所こども園、御所風の子こども園では、平成 26 年度より、「交通ルールや、自分の身を守る大切さを知る」という目的で安全指導を行っています。外部施設に交通安全教室を依頼したり、道路標識・信号機の意味や横断歩道の渡り方を説明しています。中でも、谷山中央自動車学校で車のスピードと急ブレーキ音を目の前で体験した子どもたちは、交通事故の恐ろしさを実感したようでした。

交通安全教室

登降園をはじめ、車での移動が多くなっているように感じます。短い距離でも、自分の足で歩いて、周りを見る経験を増やしていきたいと思います。ご家庭でも、親子で通学路を歩いたり、休日に公共交通機関で出掛けたりして、交通安全について話し合う機会を持ってみてはいかがでしょうか。

（以上、リスクコントロールグループ）

Gosho Baby News

このページは、御所風の子ども園や御所季の子保育園の０，１歳児の子どもたちの様子やお知らせ、そして子育てに関する様々な情報をお届けするコーナーです！

睡眠の大切さ

生後４ヵ月頃から成長ホルモンが睡眠時に多く分泌されています。睡眠にはリズムがあり、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に繰り返し出現します。二つの睡眠が、規則正しく繰り返されることで、健やかな成長が促されます。そのため、良質な睡眠をとることが大切になります。

レム睡眠（浅い眠り）

・体は眠っているが、脳は起きている状態。
・レム睡眠の状態が続くと、睡眠不足になる。
・身体の休養につながる。

ノンレム睡眠（深い眠り）

・体も脳も眠っている、熟睡の状態。
・脳の休憩時間として必要である。

※赤ちゃんを寝かしつけた際、すぐ目が覚めたり、泣いてしまったりするときは眠りが浅いことが考えられます。

寝かしつけのポイント

□生活リズムを整える
→朝は、光を浴び、日中は活動的に過ごしてみましょう。

□寝かしつけるときは、明かりを消す
→照明を消すことで、良質な睡眠をとることができます。明るい環境の場合、脳が覚醒したままの状態になってしまうからです。

□スキンシップの時間をもつ
→絵本の読み聞かせやおしゃべりをする。５分程度でもよいので、子どもが安心して眠るためにスキンシップは大切です。

□寝かしつけに携帯電話、ＤＶＤなどは控える
→１歳を過ぎると、テレビや動画に興味をもち始める赤ちゃんもいます。動く動画は、脳を刺激し、かえって興奮させてしまうからです。

（以上、保育士　重留）

保育園便り　御所季の子保育園

朝、晩が涼しくなり、少しずつ秋晴れの爽やかさが心地良い季節になってきました。子どもたちは、運動会に期待を持ちながら、各クラス練習に励んでいます。友だちと力を合わせて達成感を感じ、素敵な思い出をつくってほしいです。

夕涼み会（八月二十五日）

今年で、二回目になる夕涼み会。夏の涼を感じながら、それぞれの出店ブースを楽しんでいただけたでしょうか。子どもたちの浴衣姿、とても可愛かったです。スイカ割りでは、割れるまで悪戦苦闘でした。たくさんのご参加、本当にありがとうございました。

第二回運動会

十月二十七日（土）に鹿児島市立南小学校で第二回運動会を行います。頑張る子どもたちの姿を楽しみにしてください。詳細は、後日お知らせします。

こども食堂『農（みのり）の子』OPEN

十月六日（土）に、御所季の子保育園でこども食堂を開催します。交流が『地域作り』に、気付きが『子どもの貧困対策』に寄与できる、こども食堂を目指します。

健康だより

目を大切にしていますか

十月十日は目の愛護デー。『十、十』を数字で横にすると、眉と目のように見えることから制定されています。この機会に、お子さんの日常生活を改めてチェックしましょう。

一、長時間ゲームをしていませんか
二、テレビを近くで見ていませんか
三、前髪が目にかかっていませんか
※目を大切にしていくためにも生活を見直しましょう。

（以上、主任　西川）

給食だより

食育体験「さんま祭り」（九月十三日）

旬の魚『さんま』を園庭で焼いて食べました。生の魚に触れるのが初めてという子どももいましたが「ぬるぬるする」「大きいね」と言いながら網へ…。焼き上がった『さんま』を美味しそうに頬張っていました。

（以上、栄養士　坂元）

ホッと！スナップコーナー

G・K・M編集局

Gは御所のG。Kは風の子のK。Mは季の子、未来のM。ここでは、各施設に関する様々な情報をお送りいたします。

移動おもちゃ図書館「Bambini（バンビーニ）」

児童館チャイルドハウスのボランティア事業として、平成二十年度より実施してきた、移動おもちゃ図書館『バンビーニ』も今年で十一年目を迎えました。

地域の在宅子育て家庭や保育所の入所を待たれている家庭、ひいては保育所入所には至らないボーダー世帯で生活している子どもたちや保護者の方々に、御所こども園の物的資源や子育て支援のノウハウを提供できないものかという思いがそこにありました。最近では、在宅子育て家庭の保護者の方々同士がネットワークを持ち、独自に育児サークルを立ち上げて活動されていたりします。地域と繋がり、子育ての楽しみや悩みを共有できる環境はいいですね。そうした場所に、こちらが出向いていって、「脇役として少しだけのサポートと支援をさせてもらえれば、もっと活動にも広がりをもってもらえるんじゃないか…。」そんな思いから始まり、バンビーニは地域と繋がってきました。

平成二十九年三月に児童館が閉館となり、バンビーニは、御所こども園・御所風の子こども園のボランティア事業として引き継がれています。対象は、就学前の全児童、０歳のお友だち、障害をもったお友だちも大歓迎。参加料は一切必要ありません。お近くの公園や公民館などでオレンジのバスを見かけたら気軽に遊びに来てくださいね。

移動おもちゃ図書館バンビーニは、オレンジ色のバスのイメージそのままです。とにかく、すべての子どもたちと子育てされている保護者の方々に気軽に使っていただければ…と思い、できるだけポップで単純なものにしました。

次回、十月二十六日（金）十時～十二時に開催します。

詳しくは、御所こども園（099-268-5122）までご連絡ください。また、谷山支所、南部保健センター、南部親子つどいの広場（たにっこりん）にポスターも掲示してあります。

（以上、保育教諭　安藤）

１１年目突入！！

運動会

朝晩は涼しくなり、秋らしくなってきましたね。

子どもたちは運動会の練習を通して「負けないぞ～」と勝負する楽しさを味わったり、友だちを応援したりする姿が見受けられます。大きく立派に成長した子どもたちの姿にご期待ください。

来月号では、子どもたちの頑張る姿、輝く笑顔あふれる運動会の様子をお届けしたいと思います。お楽しみに！

（安藤）

セバストガチョウ号　2018年10月1日発行

〒891-0116　鹿児島市上福元町5682番地　御所こども園　TEL:099- 268 - 5122 e-mail:2685122@gosho-hoikuen.jp　HP:http://www.gosho-hoikuen.jp

発行・編集／社会福祉法人清豊福祉会広報グループ　　印刷／御所こども園　８月21日～　９月20日の記事を掲載しています。