

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

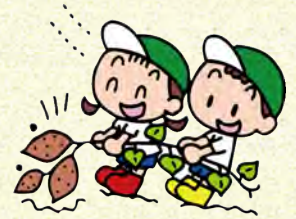


Gosho Nursery And Children's Recreation Center

# セバスト ガチヨウ号

先月の子どもたち

## 桜島大根大きく 育ちますように！



No.256

10月号

2024



# こども園便り 御所こども園

まだまだ暑い

先日の食育体験では、経口補水液の作り方を学びました。ポカリスエットとアクエリアスの飲み比べでは、アクエリアスの方が飲みやすいという結果になりました。しかし、子どもたちからは「手作りの経口補水液が一番美味しい」という声が多く、驚かされました。まだまだ暑い日が続いていますので、ご家庭でも是非チャレンジしてみてくださいください。



運動会のお知らせ

十月十一日（金曜日）、『ふれあいスポーツランド』で運動会を開催します。ご家族揃って応援に来てくださいね。

## 9月生まれ誕生会

9月生まれは8名！絵本と紙芝居の読み聞かせがありました。



おじいちゃん、おばあちゃんを招いて、十五夜会を開催しました。二十五名の参加をいただき、ありがとうございます。こども園では年に二回、祖父母と交流できる機会を設けています。また、ハガキに感謝の気持ちを込めてメッセージをお届けしています。



おじいちゃん・おばあちゃんへ

赤ポスト  
さん、届  
けてね。



ドキドキ  
しながら  
投函しま  
した。

うさぎさ  
ん！団子  
をどう  
ぞ！

スタンプ  
でお団子  
を作りに  
した。

（以上、主幹教諭 下窪）

## 給食便り

### 水分補給

当園では、年中麦茶を提供しています。麦茶はミネラルが豊富に含まれていて、体温を下げる効果があります。また、カフェインを含まないため、子どもの水分補給にはピッタリです。涼しくなる季節にかけて水分補給の回数は少なくがちですが、冬でも汗はかくので子どもたちに声掛けを行っていききたいと思います。

(以上、給食室 前田)



## 食の安心安全

### 窒息事故予防について

食欲の秋がやってきました。秋には、美味しい食べ物がたくさんあり、つい口いっぱいに頬張りたくなることもあるかと思えます。当園では、窒息事故を防止するために、次のポイントに気をつけています。

- ① 飲み込むまでの十分な見守り
- ② 子どもの月齢に合わせた食材の大きさや固さの確認
- ③ 詰め込みや早食いを防止するための声かけ

ご家庭でも窒息や誤飲に気をつけながら、食欲の秋を堪能できるといいですね。

(以上、食育向上グループ 茂山)



## 健康便り

### 生活リズムを整えましょう

朝夕と日中の気温差が大きく、衣服の調整が難しい時期ですね。この時期は、体調を崩しやすくなりますので、睡眠、食事、活動のバランスをしっかりと整え、健康に過ごしましょう。また、気になる症状が続く場合は、早めに医療機関を受診して相談しましょう。今月より、インフルエンザの予防接種が始まります。体調の良い時に受けるよう心がけてください。(以上、看護師 兼廣)



## 安全便り

### 地域合同避難訓練

九月十四日

柿木田中町内会の皆様と消防団員の方々のご協力のもと、火災避難訓練を実施しました。まず、園内の避難経路や消火器の場所、お手伝いが必要な〇・一・二歳児の部屋などを案内し、火災が起きた際の連携方法を確認しました。毎年参加していただいている方もおり、子どもたちの避難誘導はスムーズに行うことができました。『多くの方々子どもたちを守ってください』ことを、子どもたちや職員も実感し、感謝の気持ちでいっぱいでした。ご協力いただき、ありがとうございます。

(以上、リスクコントロールグループ 大山)





ホッと  
スナック  
コーナー



## 身近なものが大変身！ひよこ組のワクワク遊び

今回は、ひよこ組のお部屋遊びの様子をお伝えします。子どもたちが自由な発想で遊ぶ姿は、身近なものを意外な使い方で楽しんでいる、とても驚かされました。  
(ひよこ組担任：松岡)



「もしもし？」

トントン太鼓！！



うさぎのティッシュケースに乗って「ぶーん！！」



お茶会中。

お皿や蓋でいろいろな音を出すよ！！



絨毯に足をいれて、ぬくぬくこたつ！！



ザルやバケツ、お皿を頭に乘せると『いろいろな帽子』に！！



新聞紙シリーズ。寝転んでお布団にしたり、開いた穴から顔をのぞかせてニッコリ。首に巻けばネクタイに、細長くすればしっぽにも変わりました。



## 児童クラブ便り 児童クラブ未来



風船バレー



9マス鬼ごっこ

(以上、クラブ長 高崎)

秋とは名ばかり、猛暑日を更新する暑さが続いています。

子どもたちは汗びっしょりで真っ赤な顔をして来所しますが、それぞれ「スポーツの秋」を楽しんでいます。野球やドッジボール、風船バレーなどの球技の他、先日は、「九マス鬼ごっこ」で大いに盛り上がっていました。

「鬼を一人決めて、九つのマスをジャンプして移動する。鬼と同じマスに入ったらアウト」という、とてもシンプルなルールです。年齢や運動神経、人数に関係なく遊べるため、アレンジ次第で遊びの幅が広がります。家族でもきつと楽しめるでしょう。今後も、子どもたちの想像力を引き出すような活動を計画していきたいと思っています。

### 私のおすすめ

私のおすすめは『平川動物公園』です。平川動物園は一九七二年に開園し、当時は西日本一の規模を誇っていたそうです。二年前には、開園五十周年を迎えた歴史ある動物園です。子どもたちが小さい頃、家族でお弁当を持って園内を巡り、最後は遊園地で遊んだ記憶があります。この度、久しぶりに訪れる機会があり、ゲートを通ると、桜島や錦江湾を背景にゆったりと歩く動物たちの光景に感動しました。

色鮮やかな鳥や集団で歩く猿、ペンギンの可愛らしい動き、ゴリラの滑稽な仕草、思った以上に大きくなっていったホワイトタイガーには驚きました。

周りに目をやると、キラキラした目で動物を見つめる子どもと、その親との微笑ましい会話が聞こえてきました。動物園は親子のコミュニケーションの場でもあります。動物特有の匂いや動きは、その場に行かないと感じられません。動物が動く姿を見ることは、子どもの五感を刺激し、学びの場としても非常に有意義です。暑さが和らいだこの時期、ぜひご家族で動物たちに会いに行かれてみてはいかがでしょうか？



(児童支援員補助員 大原浩子)

# 学童新聞

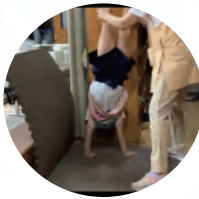
10月号

## スポーツの秋を楽しもう!!

これからも、友たちと教え合ったり、競争したりして、楽しくいろいろなスポーツに挑戦しましょう。

秋はスポーツを楽しむのに良い季節です。児童クラブでもいろいろなスポーツを楽しんでいます。

**〈野球〉**  
大谷選手のような特大ホームランを目指しています。



**〈ダンス〉**  
タブレットで動画を撮りながら、みんないろいろな振り付けをおぼえています。



**〈マット運動〉**  
補助なしの倒立ができるように練習中です。

**〈校区たんけん運動会〉**  
スポーツの秋、いろいろなところで運動会がひらかれます。

- 谷山中学校 9月29日(日)
- 〆所こども園 10月11日(金)
- 西谷山小学校 10月20日(日)
- ふぞく小学校 10月26日(土)
- 中山小学校 10月27日(日)
- 清和小学校 11月7日(日)

運動会は、参加するのも応援するのも楽しみです。西谷山では、次のような種目があります。

- 一年生 ちえごり玉入れ
- 二年生 ダンス エクシール
- 三年生 つなひき
- 四年生 台風の日
- 五年生 学級対こうりレー
- 六年生 ハイパーおはらふし

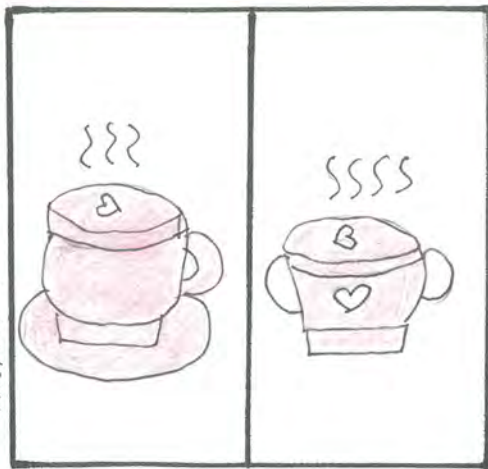
どの学年も工夫をこらした種目はあります。みんなで力いっぱいがんばりましょう。



**〈今月のランキング〉**  
食をよくの秋、どんな秋の食べ物か女子が聞いてみました。

一位 みかん  
二位 なし  
三位 さつまいも  
四位 くり  
五位 かき

食べすぎに注意しましょう。  
**〈まろがいがし〉**  
右と左の糸を見て、ちがうところを五つ見つけよう。



(三年 大園咲空)  
(記者 井上・鈴・一氏)

## 腸内環境を整え、健康な体を作ろう

# 親コラム

### 腸活とは

腸活とは、腸の機能を正常に保つために、食事や運動など生活習慣を見直し、腸内環境を改善する取り組みを指します。腸は『第二の脳』とも言われ、腸活は子どもの体調や健康に大きな影響を与えます。善玉菌を増やすことで、便秘の解消をはじめ、さまざまな健康効果が期待できます。

### 腸活で期待できる効果

腸活を通じて善玉菌を増やすと、以下の効果が期待できます。

- ・便秘の改善や解消（便の状態が健康的になり、オナラの臭いも軽減）
- ・腹部膨満感（お腹の張り）の軽減
- ・腸内フローラの改善と、大腸のバリア機能の向上

### 腸内環境チェックリスト

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 野菜より肉が大好き   | <input type="checkbox"/> あまり外で遊ばない       |
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べない日が多い | <input type="checkbox"/> うんちやオナラが臭いと言われる |
| <input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品が苦手   | <input type="checkbox"/> コロコロしたうんちが出る    |



が多いほど、腸内環境が良くない可能性がありますので、**注意が必要**です !!

### 腸内環境を改善するために

#### 食事



食物繊維の豊富な食品、発酵食品を積極的に取りましょう !!

#### 運動



身体を動かす機会を増やしましょう !!

#### 排便



便の硬さや色、形状、臭いをチェックしましょう !!

子どもの食生活や生活リズムは大人の影響を大きく受けます。ぜひ、親子で腸活に取り組んで、健康な体づくりを行いましょう !! (以上、食育向上グループ)



# Gosho Baby News

このページは、御所こ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！

## 楽しく遊んで発達を促す

乳幼児の体の発達は、体の中心から末端に向かって順次進んでいきます。そのため、箸を使ったり、服のボタンを留めたり、塗り絵をしたりといった指先の微細運動を獲得するには、まず体の中心部や肩、腕の発達を促すことが重要です。今回は、保育園で使用している玩具とその効果を紹介します。

### トンネルあそび

四つん這いやしゃがむなど様々な体勢をとることで、腹筋、背筋、腕や脚の筋肉、首や手先の筋肉まで、全身の発達ををバランスよく促すことができます。



### バランスストーン

川の中の石を飛び移るようなシンプルな遊びです。バランス感覚、柔軟性、体幹、距離感、脚力の発達を総合的に促すことができます。



### ぽっくり下駄

足の指や裏を使って遊ぶことにより、姿勢や歩き方を改善します。手足を同時に動かすことでリズム感も養われ、バランス感覚の向上にもつながります。



これらの玩具は、月齢に応じた遊び方を工夫することで、大人も楽しめます。家庭で取り入れることで、親子のコミュニケーションを深めながら、子どもの成長を楽しく見守ることができますよ。  
(以上、広報グループ)

## 保育園便り 御所季の子保育園

先月は、特別警報発令や停電の復旧の遅れにより、早い時間での迎えにご協力いただき、ありがとうございます。うございました。今後も、命を守ることを最優先に対応していきます。

引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

アドベンチャーデー (九月九日)

子どもたちと『評価問題研究所』を訪問しました。大きな印刷機に興味津々で、多くの印刷を一度に行う機械にみんなが目を輝かせていました。



ホッと!! スナックコーナー

## お月見会

先日は『お月見会』にご参加いただき、ありがとうございます。おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に、楽しい時間を過ごすことができました。

(九月十四日)



(以上、主任保育士 永田)

## 健康便り

インフルエンザについて  
 生後六ヶ月から受けられる任意接種のワクチンがあります。陽性反応が出るには、発熱してから早くても十二時間が経過している必要があります。『突然、熱が出たな』と思ったときこそ、翌日の体調の変化に注意しましょう。



- ・接種時期は十月から
- ・接種回数は、子どもは二回、大人が一回
- ・子どもの接種間隔は、四週間以上空ける
- ・発熱する事でウイルスへの抵抗力が上がるので、解熱剤の服用は避けましょう
- ・主症状は、咳、鼻水、発熱、悪寒、関節痛
- ・卵アレルギーのある方は、医師に必ずその旨を伝えるようにしてください

インフルエンザは、登園停止の病気です。しっかりと静養した後は、必ず治癒証明書を携って登園するようにお願いします。

(以上、看護師 下之菌)



## 給食便り

九月の献立より  
 『メープルラスク』  
 【材料】(五人分)  
 □メープルシロップ…二五㏄  
 □食パン………………三〇〇㏄



- 【下準備】  
 オープンを一九〇度に予熱しておく
- 【作り方】
- ①食パンを一・五センチ角に切り、メープルシロップを絡める
  - ②鉄板にクッキングシートを敷き、①を広げて並べる
  - ③予熱したオーブンで、約一〇分加熱する
  - ④軽く焦げ目がついたら完成

(以上、調理員 百枝)



# 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。

児童クラブには、現在1年生から6年生までの58名の子どもたちが在籍しています。習い事や家庭の都合でお休みする子どももいますが、平日は毎日約40名の子どもたちが利用しており、賑やかな日々を過ごしています。年齢差による体格や興味の違いはありますが、毎日、年齢に関係なく楽しそうに遊んでいます。ここでは、そんな子どもたちが今夢中になっている遊びを紹介します。



## オニム

大型木製ボードの上でチップを弾き、相手のチップをコーナーに押し込むゲームです。低学年の男子を中心に毎日白熱した勝負が繰り広げられています。



## 馬跳び

高跳びの棒を使ったり、時には誰かが「馬」役になったりして、少しでも高く跳べるように何度も挑戦しています。



## ダブルダッチ

2本の绳を使って跳ぶ縄跳びです。難易度が高いため、高学年を中心に練習が続いています。「今!!」と声を掛け合いながら頑張っています。



## 折り紙

かつて、折り紙は本を見たり、人に教えてもらったりしましたが、最近は、複雑な作品も手順や折り方の理解し易い動画を利用することも増えています。

子どもたちは、遊びを通して集中力や向上心、探究心、そしてコミュニケーション能力など、様々な力を身につけています。これからも、子どもたちの『遊びの空間』『遊びの時間』『仲間』という三つの『間』を大切にしていきたいと思います。  
(クラブ長 高崎)



(岩井迫)

大きな焼き芋が作れることを期待しながら、楽しみに待ちたいと思います。  
一回のセバストガチョウ号もどうぞお楽しみに！

朝夕が涼しく過ごしやすい季節になりました。  
今年は、保育園の子どもたちと一緒に飼料袋を使ったつまみも栽培に挑戦しています。最初は短かったさつまいもの蔓も、今では二メートルほどに伸びました。毎日、子どもたちと一緒に水やりをしながら、「この中にお芋さんがいるの？すごいね」と会話も楽しんでいきます。収穫まで、あともう少し。十一月には、

編集後記