

地域とともに 子育てを

2024年10月
第50号

発行

社会福祉法人
なぜの木会

子どもの家保育園
広報部

千鳥さくら保育園
広報部

大森西第二保育園
広報部

〒143-0012
東京都大田区大森東5-2-11
TEL03-3761-1357

- 各年齢ごとの運動遊び
- 今後の予定
- 絵本の紹介
- 保育Q&A
- 10月のレシピ
- 保健
- 手遊びうた
- 編集後記



各年齢ごとの運動遊び

金木犀の香りが漂う頃となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

保育園では、運動会に向けて、園児・職員が準備を進めています。楽しい思い出作りができるといいですね。

今回、運動会にちなんで、簡単にできる運動遊びを年齢ごとにご紹介いたします。ぜひ、チャレンジしてみてください！

0歳児向け はいはい競争

手のひらと膝を床につけて四つん這いのまま動くとき、体全体を使うため全身運動になり筋力が鍛えられ、体幹やバランス感覚が養われます。自主的に動くことで刺激を受けて脳が活性化することもわかっています。親子で楽しみながら遊んでみてはいかがでしょうか。



(子どもの家 / N)

1歳児向け ペンギんたいそう



作品名：ペンギんたいそう
作者：齋藤 楨
出版社：福音館書店



音楽に合わせて、ペンギんになりきってみよう！
そのユニークな動きや、伸び縮みをして姿かたちが変わる様子は、まるで体操をしているかのように見えます。



動画参考サイトはこちら

(子どもの家 / T)

2歳児向け へびによろよろ



縄跳びを縦や横に振って、よろよろと動かして、その上をジャンプします。回して飛ぶことが苦手な子は、この遊びで縄に慣れてみましょう！縄を振る子も、手首を使う練習にもなります！

3歳児向け フラフープジャンプ

フラフープを床に置いて、フラフープの中をジャンプします。まずは、両足から調整して徐々に片足飛びやけんけんばをしてみましょう！



(千鳥さくら / S)

4・5歳児向け 動物6変化の術

動物になりきろう！徐々にスピードを上げてやってみましょう。

うまくできなくても楽しむことが大切です！

(大森西第二 / S)



今後の予定

子どもの家保育園 TEL 03-3761-1357

10月19日(土)運動会 9:00~11:30 中富小学校校庭
31日(木)ハロウィン 9:45~10:45 子どもの家保育園
是非、親子で遊びにいらしてくださいね。当日の予定など詳しい内容は子どもの家保育園までお電話ください。 担当：畑内

ホームページ



千鳥さくら保育園 TEL 03-3750-4983

保育所体験や各種行事企画をしています。詳しくは、園ホームページをご確認ください。気になることや詳細を知りたい方は、電話にてお問い合わせください。 担当：田崎

ホームページ



大森西第二保育園 TEL 03-3765-4116

●10月8日(火)・29日(火)園見学
●10月10日(木)・12月18日(水)・1月30日(木)
..... 出前保育(大森西児童館)
●11月16日(土)園庭開放

イベントにご参加いただけます。詳細につきましては電話にてお問い合わせください。 担当：関口・三浦

ホームページ





絵本の紹介

題名:「おばけかぞくのいちにち」
さくぴーとたろぼうのおはなし

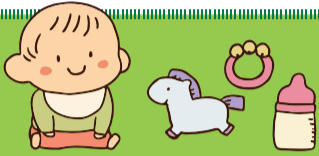
作: 西平あかね
出版社: 福音館書店



人間の活動に合わせておばけの活動も描かれていて、2家族の対比に人間もおばけも同じように過ごしているんだなと想像が膨み、おばけのかわいらしい姿に微笑ましくなる絵本です。おばけに興味があるお子さんにぜひおすすめしたい絵本です!

(大森西第二 / U)

保育Q&A



Q. イヤイヤ期の対処法がわからない。

A. イヤイヤ期は自分でやりたくてもうまくできなかったり、大人に甘えたいという気持ちが芽生えたり、生理的欲求がうまく表現できないなどが原因です。イヤイヤ期は成長の過程なので、誰でも通る道です。子どもが何に対しても「いや」と言うときはまず子どもの気持ちを受け止めてあげてください。そうすることによって、安心感を得て気持ちが落ち着いてきます。



Q. 他の子どもとの発育の差が気になってしまう。

A. 卒乳できない、オムツがとれない、言葉は喋れないなど、他の子どもと比べてしまうことがあると思います。しかし、子どもの成長は人それぞれです。子どものペースで少しずつ、でも確実に成長していきます。どうしても不安な場合は、保健師や専門機関に相談することもよいでしょう。



(子どもの家 / T)

10月のレシピ

池上梅園からあげ



材料

(4人分)
鶏肉…………… 1人45g (15g×3)
梅干し…………… 4粒
(塩少々)
酒…………… 小さじ1/2
片栗粉…………… 大さじ2
油…………… 適量

作り方

- 1 梅干しの種を取り、たたく。
- 2 鶏肉に①の梅干し、(塩、)酒で下味をつける。梅干しの塩分が10%の場合は塩を入れなくても大丈夫です。
- 3 片栗粉をまぶし、油で揚げて完成。

大田区池上梅園をイメージしたメニューで、保育園でとても人気です!

(大森西第二 / H)

編集後記

今年も残るところ3ヶ月を切りました。保育園では今、運動会に向けて子どもたちが練習を頑張っています。予期せぬ出来事が続いた新年でしたが、パリオリンピックではたくさんの選手たちからたくさんの感謝をもらいました。年長さんは子どもの家保育園初となる『パラバレーン』の練習に取り組んでいます。運動会当日は親子で思いっきり体を動かして楽しんでもらえたらと思います。みんな頑張るぞ!おー!!

(子どもの家 / N)

保健

子どもと目の健康

TVだけでなく、近年スマホやタブレットなどで動画視聴することも多くなり、子どもたちの近視が低年齢化している事が世界的な問題となっています。軽度な近視でも、緑内障や網膜剥離などの発症リスクを上昇させることが明らかになっています。人生100年時代を生きる子どもたちの近視を発生させない、進行させないよう大人がしっかりと目の健康管理をしてあげましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょ!!

✓明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

✓広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。



✓いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になります。



✓テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見てると、視力に左右差が出ることも。また、スマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

なぜ戶外遊びが目に良いのか?

太陽光を浴びることで眼軸の伸びを抑え、近視の発症を予防できる可能性があります。近視はいわゆる「近見作業」を長時間行う事で進行していきます。外に出ると、自然と遠くを見たり、近くを見たりと目を動かす機会が増えます。キャッチボールや鬼ごっこなど身体を動かしながら親子で目の健康も意識して遊びましょう。

(千鳥さくら / K)

手遊びうた



どうぶつでんしゃがやってきた

作詞作曲: 小沢かつと

どうぶつでんしゃに、次々どうぶつたちが乗ってきます!
どんなどうぶつたちが乗ってくるか、楽しみながらやってみましょう!

歌詞 どうぶつでんしゃがやってきた うさぎさんののりました
ガッタンゴットンびよんびよん×4
トンネルくぐって おやまをぬけたら とうちゃくです

- 1 どうぶつでんしゃが → 2 やってきた → 3 うさぎさんが
- 4 のりました → 5 ガッタンゴットンびよんびよん → 6 トンネルくぐって
- 7 おやまをぬけたら → 8 とうちゃく → 9 です



手拍子をする



片手を腰に当て、指さしを2回する



両手を耳にして2回ジャンプ



手拍子をする



足踏みしながら両手を脇で同時に回し(電車の動作)、「びよんびよん」で③の動作(4回繰り返す)



⑤の動作に続いて、足を開き、両手を腰に当てて着地する



手を上で合わせる



上から下にかいぐりをする



真っすぐに立ち敬礼する

2番、3番もあるよ どうぶつでんしゃ で検索!

(千鳥さくら / S)

