

# はっとこどもえん えんだより 2021ねん

4期：9月1日～10月11日



絵：3歳児(お母さん)

社会福祉法人 種の会

幼保連携型 認定こども園 はっとこども園

〒657-0855

神戸市灘区摩耶海岸通2丁目3-14

TEL：078-805-3810

FAX：078-805-3820

携帯：080-3033-1952

Mail：[hat@tanenokai.jp](mailto:hat@tanenokai.jp) URL：<http://www.tanenokai.jp/>

種の会 法人本部Mail：[tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp](mailto:tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp)



★ 9月1日（水）の給食は、非常食を食べます。

9月1日は「防災の日」です。また、この日を含む1週間が「防災週間」と定められています。園に備蓄している非常食を使用して、お昼の給食はカンパンと非常食のパウチご飯です。おやつは、豚汁うどんです。

災害時にはすべてが当たり前にあるわけではないこと、このような日もあるということ、非常時に備え「慣れること」を大切にしたいと思います。

★ 9月4日（土）に、園主催の保護者懇談会があります。

緊急事態宣言の発出を受けて、「クラス懇談」の開催は取りやめ、お手紙でお知らせいたします。「全体連絡（園からのお知らせ）」は、集合型での開催ではなく、オンラインの開催に変更いたします。オンラインのツールとしてZoomを使用します。

9時10分 ～ 9時30分 : Zoom 接続

9時30分 ～ 10時30分 : 全体連絡

11時00分～ 11時30分 : 運営委員会（クラス委員の方のみ）

★ 職員室への入室についてお願いします。

職員室には、個人情報書類等がたくさんあります。  
ご用の際は、職員室ドア前でお呼びください。

★ 運動会は、10月9日（土）です。

渚中学校の体育館で行ないます。（現地集合、現地解散）

運動会のおけいこが始まりますので、9：15までの登園をお願いします。また、ケガ防止の為、こまめにツメを切ってください。

また、おひさま組は家庭保育のご協力をお願いします。



## デルタ株への危機感、正しく恐れることは・・・

園長 かたやま 片山

今年の8月は例年の8月とは違い、夏らしい暑さが影を潜め、梅雨の季節以上に雨量が多く全国各地で土砂災害や水害が発生しました。はっとこども園内においても幾度も警報が発出されたことを受け、水害等の災害を警戒し、高齢者等（乳幼児）避難に備えてきました。幸いなことに今のところ避難するまでには至っていませんが、これからも台風等の猛威が想定されますので、しっかりと行動できるよう訓練も継続しています。

8月20日から9月12日までの間、第5波の影響に伴い、緊急事態措置が取られることになりました。また出るのか・・・とため息がこぼれてしまっていますが、県内は連日1000人を超える感染者が出ましたので仕方ないと思います。神戸市内においてもウィルスがデルタ株に置き換わっており、感染者数が急増しています。園に関係する方々の感染も社会の状況と類似して増加しています。特に今回のデルタ株は子どもへの感染が多いという印象を持ちました。厚労省等からの情報を確認すると、10歳未満の陽性者の割合や人数は8月に入ってから劇的に増加しているようです。実際、法人内関東・関西、姉妹園を含めると、在園児数名が感染されました。ただ、子ども達が重症化するケースはほとんどないという状況は幸いな点だと思っています。今後も感染することはあると思いますが、重症化せず健康でいてほしいと願っています。

日本小児科学会や文部科学省によると、2021年4月現在、感染小児のうち70%以上は家庭内での感染で、親特に父親が多いことが示されています。幼稚園や保育所における感染5%、学校関係における感染5%程度です。園や学校での感染においても半分以上は成人からの感染だそうです。周囲の大人が家庭内や学校・園などに持ち込まないためには、成人が感染しないことが重要だと改めて認識したいですね。

神戸市内の保健所業務が8月中旬頃からひっ迫しています。検査範囲の特定、実施、結果、そして結果を受けてからの次なる行動について、疫学調査などの科学的根拠を明確にされ、指導される大切な業務であり、園はこれらの情報を元に運営判断をします。しかしながら指示して下さるはずの保健所自体がキャパシティオーバーとなっており、連携が取りづらくなっています。9月以降もこのような点は懸念されます。だからこそ園と保護者と行政との連携を強化し、正しく恐れることで、多くの皆さんと安堵しあいたいと思っています。密に連絡を取り合う意識を強めてまいります。

9月4日の保護者懇談会は、これまでの少人数の対面方式ではなく、完全オンライン方式で開催させていただきます。今年度に入ってから園生活に関することや、運動会を含めて今後の行事予定等についてお話したいと考えております。是非ご参加ください。

8月27日で種の会が設立されて20年が経過（はっとこども園20年目）しました。初年度0歳で入園してきた子ども達は成人を迎えてきています。人と人が群れること、密を防ごうとするご時世ですが、在園される皆さんはもちろんのこと、400名近くの卒園児やそのご家族との繋がりや連携は密に取り合えるよう、相互に支えあっていけるような関係性を今後も紡いでいきたいと切に願っています。

## 地域の施設紹介 ～灘の浜学童保育コーナー～

副園長 兼 主幹保育教諭 <sup>はら</sup>原

今回は、灘の浜小学校に併設されている『灘の浜学童保育コーナー』を紹介します。  
灘の浜学童保育コーナー長の泊<sup>とまり</sup>先生にお話を伺いました。

学童コーナーでは、同年齢での関わりと異年齢での関わりが意図的に構成した生活で、「学習の時間」「遊びの時間」「おやつ時間」「集まりの時間」と大きく分けて4つの時間があります。



### 「学習の時間」

学校から出た宿題をする時間です。学童の先生が一人ひとりに宿題を教えると言うことは難しいですが、このような場を設け、勉強支援を行なっています。



### 「おやつ時間」

子ども達の楽しみの1つです。手洗いや挨拶、マナーなどを学ぶ機会となっています。

### 「集まりの時間」

上級生が司会を担い、会が進められます。連絡事項や学童の先生からキラキラ発表（子ども達のいいところをみんなに発表）があります。時には、司会の子がなぞなぞクイズを出してくれることもあり、楽しみながら過ごす機会となっています。



### 「遊びの時間」

広い校庭を使って、ドッチボールやサッカーを楽しんでいます。部屋の中では、はっとでもお馴染みのボードゲームやレゴ、パズルなどでよく遊んでいます。図鑑やマンガの本も充実していて、友達と好きな遊びをして、のんびり過ごすこともできます。その他、学童の先生が企画する毎月の季節の工作をする機会も設けられていました。夏休み期間中は、さらに特色ある活動をされています。



まず、最初に、「灘の浜タイム」。夏休みになると、学童で過ごす時間は朝から夕方までと長くなります。そこで、先生と子ども達が一緒になって、1日のスケジュールを考える機会を設けられました。子ども達から「勉強時間を伸ばして欲しい」と言った声が上がったり、熱中症の危険があるから外遊びの時間を短くしていると、先生が考えていることを改めて伝える機会となったり、自分たちの生活を自分たちで考えていく、充実した活動となったようです。また、子ども達に人気のボードゲーム「マンカラ」の大会がみんなで実施されました。個人によって得意不得意もありますが、これをきっかけにあまり触れてこなかった子も興味が増して遊ぶようになったそうです。その他にも、講師の人を派遣して「カプラワーク」や「交通安全教室」を開催したり、地域の方を招いて「日本舞踊」「フラダンス」などを教えてもらったりなど、いろいろな取り組みをされていました。



土曜日は、はっとこども園で「合同保育」として過ごしています。制作・ままごと・構成遊びなど学童にないおもちゃで遊ぶことを楽しんだり、園児がホールで遊んでいるところに合流して、一緒にボール遊びやフープ電車などを、園児の年齢に合わせて遊んでくれたり、乳児の子達の服の着替えをお手伝いしてくれたり、お兄ちゃんお姉ちゃん感を楽しむ子や、保育士にすぐなれるほどの手際の良い関わりをする子もいて、はっとの子ども達もたくさんの刺激をもらって過ごしています。



灘の浜学童保育コーナーは多種多様な取り組みをされていて、大人主導だけでなく、子どもの参画をととても大事にされている施設でした。





○さい  
おひさまぐみ

のうそう  
能宗  
やまもと  
山本  
おかの  
岡野  
まえだ  
前田

## 4期（9月1日～10月11日） 夏から秋へ

- 【ねらい】 戸外で身体を動かして遊ぶ・指先を使って遊ぶ
- 【うた】 ♪つき ♪とんぼのめがね  
♪おおきなたいこ
- 【わらべうた】 ♪おてぶし てぶし ♪せんべせんべやけた  
♪にぎりぱっちり ♪ここは てっくび  
♪かれっこやいて
- 【領域活動】 戸外遊び・水遊び・片栗粉・トイレットペーパー・絵の具
- 【食育】 梨（9月） 玉ねぎ（10月） ※出来そうな場合参加



### 夏！楽しかったよ～♪

3期では、プールあそびだけでなく、片栗粉・小麦粉・寒天・わかめ・はるさめ・氷など、さまざまな感触遊びを楽しむことが出来ました。乾燥している状態は触れるけど、トロトロになるとちょっと苦手…という子や、躊躇せずにダイナミックに触って楽しんでくれた子など、それぞれいろいろな姿を見ることが出来ました。

プールは、初めての日は泣いてしまった子も、回数を重ねるごとに慣れて水と親しむ姿がありました。自分でハイハイしながらプールを出入りする子もいました。

まだまだ暑い日は続くので、水遊びや感触遊びを引き続き楽しみたいと思います。



### 自分で頑張るよ



おひさま組がスタートして早5か月。子ども達みんなが1歳を迎え、歩行が安定してきた子も増えて成長を感じています。「自分で」という気持ちも芽生えてきて、食事の時にスプーンを使って食べようと頑張る姿や、衣類の着脱の際には足を上げて履こうとする姿など、子ども達が自分で頑張ろうとする意思が感じられるようになってきました。また、おもちゃを取られそうになると「あー！」と言って引っ張り合う姿や、泣いている子がいると頭をよしよししてくれる姿など、お友達を意識する様子も見られるようになってきました。その都度「貸してだね」「ありがとう」などと、言葉で表現するようにしています。喃語から少しずつ言葉が出てくるようになった子もいるので、気持ちや関わりを言葉で代弁しながら、伝えていけるように心がけています。

4期は、お天気や気温をみながら戸外遊びを楽しみ、季節の変化を感じていきたいと思います。また室内では、指先を使った微細活動なども経験できるようにしていきます。





〇さい 1さい  
おひさまぐみ

のうしろ  
能宗  
やまもと  
山本  
あかの  
岡野  
まえだ  
前田

4期（9月1日～10月11日） 夏から秋へ

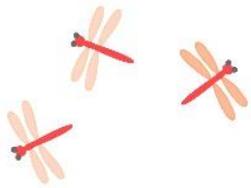
- 【ねらい】 ～園庭あそびや食材から季節を感じよう～  
 【うた】 ♪つき ♪とんぼのめがね ♪おおきなたいこ  
 【わらべうた】 ♪おてぶし てぶし ♪せんべせんべやけた ♪ここは てっくび  
 ♪くまさん くまさん ♪にぎりぱっち ♪かれっこ やいて  
 【食育】 ピーマン・梨（9月） 玉ねぎ（10月）  
 【領域活動】 戸外あそび・水あそび・散歩・片栗粉・高野豆腐・トイレットペーパー  
 油粘土・絵の具



～夏を満喫したよ～



今年の夏も暑い日が続きましたね。おひさま組では、夏ならではの感触遊びを多く取り入れ様々なものに触れました。プールをはじめ、寒天・氷・わかめ・はるさめを使って遊びました。プールでは回数を重ねるごとにバタ足をする子、自分から水にかかりに行く子など、大胆な遊び方になっていきました。寒天や氷はひんやりと冷たくて、その冷たさに驚いていました。手で触るだけでなく足の裏で感触を楽しんだり、腕や顔につけてみたりして全身で遊んでいました。わかめやはるさめは、給食などで目にしているもので遊んだことがなく、不思議そうにしていた子ども達。わかめは海の香りもして「うみ」の歌を歌いながら触れている子、ペタッとくっつく感触が面白くておでこにつける子などもいました。はるさめは、乾燥状態のパリパリからツルツルの変化を楽しみました。カップにたくさん盛り付けて、かき氷のように見立てている子もいました。感触遊びを通して夏を満喫することができたので、今期も新しいものに触れ感触遊びをしていきたいと思えます。



～園庭あそびや食材から季節を感じよう～

童謡のなかにも『とんぼのめがね』のように、秋を感じられる歌があります。園庭遊びや食材を通して秋の始まりに触れていきたいと思えます。また、活動にも繋げていき、お部屋にも飾ってきたいと思えます。



2さい  
なぎさぐみ

なかなに ふじむら きさい  
中谷・藤村・笹井

## 4期（9月1日～10月11日）

- 【テーマ】 秋探しをしよう
- 【領域活動】 マーカー遊び（にじみ絵） クレパス遊び～うさぎになりきって遊ぼう～  
絵の具遊び～お月様を描こう～
- 【うた】 ♪とんぼのめがね ♪つき ♪きのこ
- 【わらべうた】 いっちくたっちく もぐらどん くまさんくまさん
- 【集団遊び】 2人組でルールのあるゲーム遊び
- 【園外保育】 さんぼ（HAT内・近隣の公園）
- 【食育】 きのこ～様々な種類のきのこを触ったり匂ったりしよう～
- 【自然】 月の観察 虫探し クワガタの飼育 草むらで遊ぶ

### 水あそび～プール～

子ども達が楽しみにしていたプールが7月下旬に始まりました。初めはなかなか肩やお尻まで浸かるのが難しかったり、プールに入るのを躊躇したりする姿もありましたが、回数を重ねるうちに足、お尻、肩と順番に水に浸かり、顔に水がかかってもへっちゃらな子が増えてきました。いろいろな動物に変身してプールの中を歩いたり、フープをくぐったり、ボール集めに夢中だったりたくさん水に触れて楽しむ姿がありました。水のシャワーをすると「きゃー！」「雨雨ふれふれ♪」と大盛り上がりで水を浴び、とても良い表情の子ども達でした。



### 夏野菜の収穫

子ども達が大事に育てたピーマンとオクラがたくさんできました！土作りから始まり、水やりや毎日の成長観察を楽しんでいた子ども達。収穫した野菜を触ったり、匂ったり・・・最後はお調理室に「給食に入れてください！」と嬉しそうに持って行ってくれました。給食では「なぎささんのピーマンどこ？」と探して、美味しそうに食べている姿もありました。





かじはら ひらくり  
梶原・平栗

4期（9月1日～10月11日）

【テーマ】お友達とたくさん触れ合う・秋さがし

【うた】♪つき ♪とんぼのめがね ♪虫のこえ ♪やまの音楽家 ♪きのこ

【絵画・造形】お月見製作・とんぼであそぼう

【ふれあい遊び】リトミック・人数集め（2人組・グループ）・ゲーム遊び

【楽器】リズム打ち（鈴・タンブリン・カスタネット）

【栽培】冬野菜の土づくり、野菜決め

【園外保育】近隣の公園



## 〇プール

子ども達の大好きなプール。朝から自分の水着を手に持ち、期待いっぱいの子も達でした。最初は水が顔にかかるのを嫌がったり少しだけ緊張していたりしていましたが、回数を重ねるたびに水にも慣れ、顔に水がかかってもお友達と笑い合い、大胆に遊ぶ姿が見られました。ワニ歩き、アシカ歩きとだんだんと水面に近づいていき、最終日は浮き棒を使って水の上に浮く経験にも挑戦しました。自由遊びでは水鉄砲やじょうろ、バケツを使ってお友達と一緒に水のかけ合いを楽しんでいました。

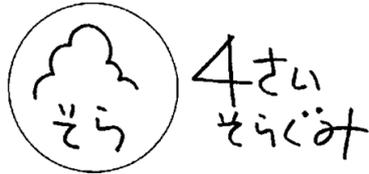


## 〇夏野菜を育てたよ

にじ組で夏野菜（ピーマン・オクラ・ナス）を育てていました。園庭で遊んでいる時に「大きくなって」と、観察する姿をよく見かけました。水やりも子どもたちが当番で順番に行かない、「今日は誰が水やり？」と自分の番を楽しみに待っていました。大きくなった夏野菜はみんなで収穫し、クッキングでナポリタンを作り美味しくいただきました。野菜が苦手な子も自分で育てたこともあり、一口頑張っって食べることができていました。

はさみで切った画用紙を使って野菜の貼り絵や、絵の具を使って野菜スタンプもしました。





## 4期（9月1日～10月11日）

【テーマ】	運動会・お月見
【絵画】	排出で月を描こう
【折り紙】	うさぎ
【うた】	♪月 ♪虫のこえ ♪すうじのうた ♪はしるの大好き ♪手のひらを太陽に
【農育】	さつまいもの水やり・草抜き・冬野菜の種まき
【運動会】	とんでくぐって・パラバルーン

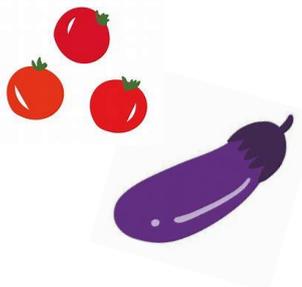


### ボディペインティング

ボディペインティングを行ないました。絵の具をたくさん使って、好きな色を身体につけていきました。身体に塗った絵の具が混ざりあって、色が変わること気付いたり、なりたいたいの色を全身に塗ったりとそれぞれがいろいろな遊び方をしていました。絵の具の感触を全身で感じ、大きな紙に描いたり、鏡で自分をチェックしてポーズを決めたりしている子もいました。また、顔にチークやアイシャドウのようにしてお化粧遊びを楽しんでいる子もいました。夏ならではのボディペインティングを、ダイナミックに楽しむことができました。

### 夏野菜の収穫・クッキング

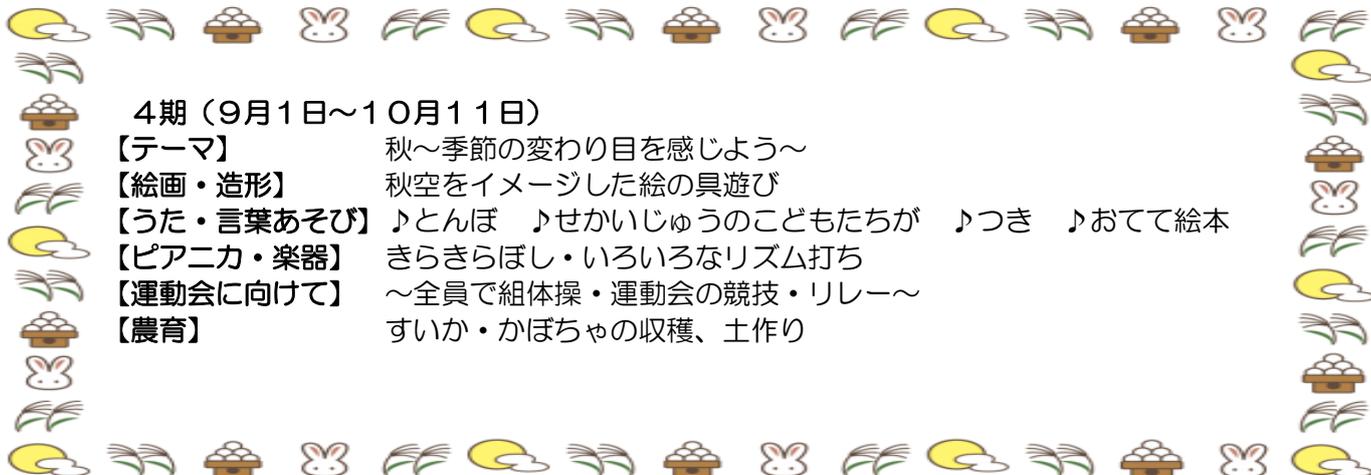
子ども達がグループで話し合って育てた野菜の苗が成長し、収穫することができました。収穫したトマトやナスを持ってとても嬉しそうなお子様達。園庭で見つけた虫さん達にも「見てートマトだよー」と見せて話しかけていました。クッキングでは、ナスとベーコンのトマトパスタを作りました。包丁を使って野菜を切り、自分で切ることができたことに喜びを感じていました。作っていくうちにだんだん良い香りがして「美味しい匂いがしてきた」と、友達同士で顔を見合わせていました。できあがったパスタはナスやトマトが苦手な子も全員食べることができ、自分達で育てた野菜に愛着をもって食べる喜びを感じられたと思います。





5さい  
かもめぐみ

さわね たかほし  
澤根・高橋

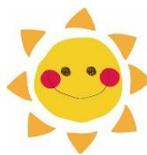


4期（9月1日～10月11日）

- 【テーマ】 秋～季節の変わり目を感じよう～
- 【絵画・造形】 秋空をイメージした絵の具遊び
- 【うた・言葉あそび】 ♪とんぼ ♪せかいじゅうのこどもたちが ♪つき ♪おてて絵本
- 【ピアノ・楽器】 きらきらぼし・いろいろなリズム打ち
- 【運動会に向けて】 ～全員で組体操・運動会の競技・リレー～
- 【農育】 すいか・かぼちゃの収穫、土作り

## 夏の大変身！

7月には、身体に絵の具を付けて遊ぶボディペインティングを行ないました。心待ちにしていた子ども達は、絵の具を触ると「うわ～」と、絵の具の感触の気持ち良さを感じ歓声を上げていました。鏡を見ながら、顔に絵の具を塗って「面白い顔や！」と友達同士で顔を見合わせて笑い合う姿があったり、身体に絵の具を塗って全身で絵の具の気持ちよさを感じていたりしている子がいました。また、「お化粧みたい」と眉毛やチークのように絵の具を混ぜてお化粧遊びをし合う可愛らしい姿もありました。最後には、なぎさ組やおひさま組に「ゾンビになった姿を見せたい」と、みんなで「ばあ～」と全身絵の具だらけに変身した姿で驚かせに行き、大満足の様でした。夏ならではの遊びを満喫して、かもめ組らしいダイナミックな夏を感じることができました。



## ドキドキわくわくのデイキャンプ

8月末には、かもめ組の一大イベントであるデイキャンプがありました。6月下旬からカレークッキングのプロジェクトが始まり、その後はスタンプ（出し物）の練習に励んできました。自分たちで1から作る楽しさを感じ、失敗する悔しさ、再度挑戦するチャレンジ精神も育ってきたと思います。中でも、自分の意見を話す勇気や、友達の意見を受け入れたり、自分と友達の意見に折り合いをつけたりすることが出来るようになってきました。同じグループの友達との関係性が深まったのではないかと思います。これから運動会に向けて、更にクラス一丸となって成長してくれる事を楽しみにしています。



# つりのせいせい

やまおか  
山岡

毎年、かもめ組は年に2回“おとまり保育”に参加します。1回目は8月下旬に行なわれ、こども園に泊まるだけではなく、スタンプラリーや暗闇探検、キャンドルファイヤーなどいろいろなイベントがある2日間です。(今年は、残念ながら緊急事態宣言期間中のため、デイキャンプになりました。)

この日のために7月から繰り返し頑張ってきた“カレークッキング”は子ども達も楽しみにしているイベントの一つです。具材選びから、買い物まで子どもの達で話し合い決定します。そんなクッキングの様子をお伝えします。

## きめつれっしゃチーム

水の量がカレールーの箱に「1400ml」と書いてあることに気付き、計量カップをもらいに行った。400と書いてあるところを見て、「同じじゃない?」「でも何か違う?」と相談しながら水を入れていた。「1400」という大きい数が難しいようだった。

## どらごんぱんだチーム

ゆで卵を作るために、鍋の観察をしていた。「少しずつ泡が大きくなって」と気づきを言葉にしていた。鍋の中がボコボコしはじめると「蒸気機関車だ」と完成することを楽しみにしていた。“沸騰”というものを実際に水から観察することができ、大興奮の子ども達だった。

## ユニコーンでんしゃチーム

初めてリンゴを入れることになり、どうやって入れようという話合いで「すりおろす」という案がでたので、すりおろし器を使って入れた。すりおろすことで、机がびちょびちょになった時「リンゴってこんなに水が入ってるんだ」という言葉がでた。食べるだけでは気付かないことがあるのだなと感じた保育者だった。

## ポケモンチャーターチーム

なんとなくではあるが、玉ねぎを剥く人、水を量る人、混ぜる人など担当のようなものができ、交代しながら、全員ができるようにしていた。色々な失敗を繰り返したり、新しいことを試したりすることで、前回の経験を活かし、考えたり工夫したり、教え合ったりと自分達で最後まで頑張る(やりきる)という自信や達成感、友だちと一緒にすることのよさなど、力や学びへとつながった。



# 台所の先生から

いわぶち こんどう  
岩瀬 近藤



## 《9月1日は防災の日です》

毎月、子ども達は火災・地震（津波）・不審者・竜巻などの避難訓練をしています。阪神淡路大震災・東日本大震災の大きな震災をはじめ、最近では台風や豪雨の被害が日本各地で発生しています。日頃から、災害の知識を深めパニックにならないよう避難訓練の重要性を感じながら実施しています。9月1日は、食についてからも（水・電気・ガスが使えなくなったら）どうするかを子ども達と一緒に考える機会を持ちます。災害という非常事態には遭いたくないものですが、いざという時の為に慣れて（知って）おく事が重要であると思います。ペットボトルの水があればご飯が出来るアルファ米の事、非常食用のクッキー等が保管してある事など子ども達と一緒に学んでいきます。

## 《レシピ掲示しています》

ディスプレイの上に、その日の昼食やおやつレシピを定期的に掲示しています。子どもたちの人気メニューや、栄養士が選んだご家庭で作ってほしい栄養のある簡単メニューです。ぜひお家で作って子どもたちの反応や感想などを聞かせてもらえば嬉しいです。「給食に出る〇〇レシピを知りたい」や

「〇〇を使ったレシピを教えて」等、リクエストがあれば、いつでも受け付けていますので調理室を覗いてみてください。



# ほけんだより



看護師 榎木

夏も終わりなんとなく体がだるいなど、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。ましてや長引くコロナ禍の中でストレスもたまり、ますます体の不調を訴える人が増えています。体調不良を長引かせないためにも疲れの原因を探り、早めに対処し、健康に留意してまいります。

## <こんな症状はありませんか>

- 体がだるい、疲れやすい
- 朝すっきり起きられない
- 1日中眠い
- 食欲が無い
- むねやけ、胃もたれ
- 肩こり、頭痛
- めまい、立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ
- 舌に白い苔状のもの（舌苔）がつく

## <不調の原因>

- 寒暖差による自律神経の乱れ。自律神経は消化器や呼吸器、循環器などの活動を調整するために24時間働き続けている神経です。
- 冷たいものの取りすぎで体が冷え胃腸の不調が起こる（消化が悪く、下痢になる。内臓が冷えて便秘が続くなど）
- 睡眠の質の低下により、疲れが抜けにくくなる。



## <予防の為にポイント>

- ①軽い運動：散歩やストレッチなど軽い運動を続けることで睡眠の質を上げ、血行をよくして胃腸の働きを改善する効果が期待できます。
- ②バランスの良い食事：1日3食バランスの良い食事をこころがけましょう。  
疲労回復に良い食べ物として豚肉や大豆などビタミンB1を含む食品。冷たいものの取りすぎに注意し、あったかい飲み物、食べ物を摂るようにしましょう。
- ③ぬるめの湯でのお風呂：自律神経のバランスを整えるために冷房などで冷えた身体を温める。（ぬるま湯で10分程度湯舟に浸かるようにしましょう）
- ④質のよい睡眠：寝る1時間～1時間半前に入浴する。室内の照明は暗くする。夜ふかしをしない。
- ⑤心のバランスが乱れると体に様々な不調があらわれます。  
いつものことだからと安易に考えず、コロナ感染症も考慮しながら不調が長引くときは早めに病院受診しましょう。

# ウェルネス体育遊び

体育遊び講師 みんぼ 難波

9月20日からの、緊急事態宣言発令に伴い、宣言期間中は体育遊びをお休みといたしますが、宣言解除後より、再開し運動会に向けた取り組み（協力、共有、力発揮）を活動の中におりませながら実施していきます。

## 【取り組みとねらい】

### サーキット運動

#### ○3 歳児クラス

##### U型サーキット

- ・動き方がわかり、スムーズにこなせる楽しみを味わいながら、新しい動作を楽しむ。
- ・コースを理解しながら、待つところも理解していく。
- ・「渡る」「ぶらさがる」「跳ぶ」などの基本動作をたくさん経験していく。

#### ○4 歳児クラス

##### U型サーキット

- ・「走る」「跳ぶ」など基本動作を確かなものに、安定を図る。
- ・複合動作①（～しながら～する。という2つの動作を同時に行なう。）をたくさん経験しながら、複合動作①を確かなものにしていく。

#### ○5 歳児クラス

##### U型サーキット

- ・動きの確かさ（素早さ、リズム、バランス、連続性など）を図る。
- ・個々に課題意識や目標をもって体育指導に参加する。
- ・複合動作②（～から～して～する。という3つの動作を同時に行なう。）を確かなものにしていく。

### ポイント指導

#### ○3 歳児クラス

- ・マット「でんぐりがえり」⇒前に転がる感覚を養いながら、支持をしっかりと行なう。
- ・鉄棒「足抜き回り」⇒ぶらさがりながら、鉄棒から手を離さず回る。  
ぶらさがりながらの逆さ感覚を身につけていきます。

#### ○4 歳児クラス

- ・跳び箱「助走～開脚乗りおよびその場開脚とび」⇒両足を揃えたところからすぐに蹴り返して足を開いて跳ぶ。
- ・鉄棒「つばめ～前回り降り」⇒腕支持の姿勢から身体を丸くしながら前に回る。  
跳びつきから腕支持までを行ない、手首を回して回ります。

#### ○5 歳児クラス

- ・組体操「1人技から複数技」動きを確かなものしていきながら、相手のことも思いやり、友だちと力の協力と共有を行なう。
- ・跳び箱「開脚とび」⇒両足踏切きを強くし、おしりを高く上げて跳びこす。
- ・鉄棒「坂付き逆上がり」⇒腕をひきつけて、けり上げを行う。お腹を見て背中を丸める。（最後は腕支持まで）  
「逆上がり」⇒けり足と、脇の引き締めを意識して行なう。

## #ユナタン=2

会長 かたやまよしのり  
片山喜章

### 魔法の言葉

ある園の2歳児クラスでの出来事です。ポール（仮称）は、月齢も高く、言葉数も多く、自分からトラブルを起こすことは滅多にない男児です。その日もお気に入りのブロックで彼なりに立体を組んでいました。L字型から凹型に、何やら素敵な箱かビルが出来そうです。その様子を横でジョン（仮称）がじっと見ていました。おそらく自分も同じ遊びがしたくなったのか、ポールのほうに寄って来ました。ジョンは月齢が低くまだまだ言葉で思いを表現できません。活発なポールと言葉よりどちらかと言えば手の方が出てしまうジョンの2人は、ふだんからいっしょに遊ぶ場面が多く見られます。不思議な気がします。じっくり観察していると、彼らは兄と弟のような、つまりポールが主導でジョンはポールからいろいろ学んでいる、そんなふうに見えることがよくあります。

その日、ポールはたくさんのブロックを使っていました。ポールのブロック遊びが気になって寄ってきたジョンに対して、ポールは突然「だめ〜！」とジョンを寄せ付けまいと大声を出しました。ポールは「ジョン君、あっち」と言葉で自分の気持ちを伝えて自分の使っていたブロックとテリトリーを守ろうとしました。ジョンはそんなことはお構いなしにポールのテリトリーに侵入してきました。「ジョン君、だめ〜、あっち」とポールの声。するとジョンはポールを押し倒してしまっただけです。そしてすかさずポールの目の前にあるブロックをいくつか掴みました。

一瞬の出来事で止めようもありませんでした。ジョンは自分が手にしたブロックの1つをポールに手渡そうとしました。きつといっしょに遊びたかったのでしょう。ジョンに倒されたポールは、泣きはしませんでした。その場にブロックを置いてジョンから離れるようにさっさと壁際の棚に向かっていきました。そしてそのまま黙って立ち尽くしてしまいました。

このようにポールが遊んでいるところにジョンがやってきて、いっしょに遊ぼうとしても、結局、遊びを壊すような場面は、これまで何度かありました。そして、しばらく壁際で固まっていたポールは急にジョンのところに駆け寄り、ジョンを押し倒してしまいました。ジョンは、ふいを食らった感じで、泣いたり怒ったりせず、

ただ茫然とポールの顔を見つめていました。ポールの方は、何かしら悪い事をしたような気まずい表情になり、花子先生の方をじっと見つめます。花子先生は何も言いませんでしたが、気持ちのなかでは、「いま、ポールはジョンに“ごめんなさい”が言えそうな気がする」という願いを表情に浮かべて、ポールに伝えているようでした。花子先生の気持ちを感じ取ったポールは、戸惑いとも気まずさとも何ともいえないような表情になり、その場で下を向いてしまいました。ジョンだってポールを最初に押し倒したのに！ 花子先生、なぜ、ポールにだけ“ごめんなさい”の言葉を期待するの？ 不思議な気がします。この場面を見ていた他の先生たちからもポールに“ごめんなさい”の言葉を期待する表情がありました。

ポールとジョンのいるあたりの空気は重く澁んでいます。そのとき、少し離れた場所に居た百合子先生から「仲良しなんだから」という言葉が飛んできました。それだけです。「仲良しなんだから」という響きは瞬く間に室内に拡がり、ポールは急に笑顔になりジョンをギュ〜とハグし、ジョンも嬉しそうにギュ〜とし返して、そのまま2人は座り込んで、彼らなりのやり方でブロック遊びに興じることになりました。言葉の意味は理解できなくも、言葉に宿る意味は感じ取れるのですね。

花子先生は、このときのことを振り返ります。ジョンがポールを倒したのは、「いっしょに遊ぼう〜」の非言語的な表現で、ポールも実はそれをわかっていたが自分1人で遊びたい思いの方が強かった。ポールがジョンを倒したのは、良くないことだとわかっていた。だからすぐに叱られまいかと保育者の方を見た。しかし、ポールの気持ちを考えると、そこで“ごめんなさい”という言葉に期待するのは、良くない意味での保育者気質。「ごめんなさい」を言うなら、ポールではなくて保育者（花子先生）がポールに成り変わってという方が良い。2歳児にとって、それが保育者の役割としての「トラブルの仲裁行為」と解せるかもしれない。

しかし、「迷い」「葛藤」満載のあの場のどんより重たい空気を一気に払いのけたのが百合子先生の「仲良しなんだから」というたった一言でした。

保育者の言葉は、多種多様、多彩多岐で、それによって、子どもたちの気分や場の状況を大きく変えます。「指示したり命令する言葉」、「お願いしたり誘ったりする言葉」、これらの言葉は一方通行です。「仲良しなんだから」はなんでしょう。この場面では、まさに、おひさまのような言葉でした、ね。

## #ユナタン3

会長 かたやまよしのり  
片山喜章

### 魔法の手紙とミニポスター

ジョージは小規模保育園に通う2歳児です。この園では12名の1、2歳児がワンルームで過ごしています。広くない環境ですが、ここ数年、この広くない環境が子どもどうしの関係性を豊かにし、保育者の存在を身近に感じる分、自分の思いや願いを率直に表現できる、と私を含めた多くの保育者が実感するようになりました。

一方で、広くないスペースですから、遊んだ後は、ある程度、片付けなければ食事の準備ができません。食事の後はすぐに午睡の用意をします。その点は「遊び」「食事」「午睡」のスペースに余裕がある、ふつうの園と異なるかも知れません。子どもたちが午睡から目覚めだすと、すぐにおやつ準備に取り掛かります。ランチの時もおやつのおかわりができます。ただし、ランチもおやつもおかわりができる時間(時刻)は、概ね決まっています。この点はふつうの園と変わらないと思います。

ジョージの午睡後の目覚めはよくありません。ほぼ毎日のことです。目覚めた子どもからおやつ準備をし、そしていただきます。ジョージは多くの子どもがおやつを食べ始めた頃に“起床”しますから自分のおやつが食べ終える頃には、おかわりができる時間(時刻)が大きく過ぎてることが頻繁にあります。そのたびに“おかわりできなかった”と悔しそうに訴えます。

保育者として少し葛藤するところです。集団生活には「流れ」や「ダンドリ」がありますから、決めた時間は守る、守らせたいと考えるのは、保育者としてある意味、しぜんなことです。

実際には「おかわり終了時間」の2分後くらいまではOKしている現状もあります。1、2歳児に型通りにその時刻になれば「終了する」と決めるのは、良い保育といえるでしょうか。

一方で、おやつスペースを片付けて、おやつを終えた子どもたちの遊び場づくりをしなければなりませんから、悪い保育ということはできないと思います。しかも、おやつをあたえないというのではなくて“おかわり”というオマケがない、ということなので、園生活の全体の流れを鑑みると、仕方ない、と割り切ることはしぜんだと考えます。

このルールは毎日のことなので、子どもたちも時計を毎日眺め、それなりにルールを感得しているのです、ある程度、習慣化しています。1、2歳児といえども何となくルールがあるという空気を感取っている姿や様子を見て、ある意味、凄いな、と感じます。

ある時期、ジョージは、おかわりができない日が数日続きました。さすがに、その日は「おかわりしたかったよ～」と泣きました。「もうちょっと早くおやつにおいでね」と言葉を掛けても納得がいかない様子。何か良い手立てはないものかと思案する保育者たち。それまでも早く午睡から目覚めるように促していたのですが、ぐずってうまくいきませんでした。

その日、花子先生は、「そうだ、お手紙書いてあげよう」と言って(?)、紙を取り出して、その紙に「おかわりがしたかったよ～。くやしいです！」とジョージの気持ちをそのまま文字にしました。「ジョージ君の気持ち、みんなに見てもらおう？」と言って『手紙』を手渡すと「うん！」と答えて泣き止みました。そして周りの保育者や何人もの友達や迎えにきた保護者にも『手紙』を喜々として見せながら、自分の気持ちを言葉で伝える姿がありました。

するとどうでしょう。翌日、ジョージは午睡後、自分から早めに起きました。そしておやつを食べた後、“おかわり！”と保育者のところにやってきます。制限時刻内です。ジョージは大喜びです。ジョージはほんとうの意味での午睡からの起床～おやつの時間～おかわり可能な時刻の関連を体得したようで、その日以来、ほぼ毎日、おやつをおかわりしています。言葉ではなく、読めない、意味も解らない文字が連なる『手紙』という「見える物」にするだけで、どうして、こんなに心境の変化が生じるのでしょうか……？ 不思議な話はここで終わりません。

その後、オムツから布パンツに移行するときのことです。ジョージはとても嫌がる時期がありました。しかし、いざ、履かせてもらえば嬉しそうにして過ごしていました。そこで花子先生はまた考えました。今度は手紙にするのではなく、ジョージが布パンツを履いて得意気にポーズをとっている姿を写真に撮ってミニポスターにして保育室(外からは見えない場所)に貼ってみました。「あ！ジョージくん！」「かっこいいね！」と友達や保育者から注目を集めます。気を良くしたジョージは、自分から布パンツを履くようになりました。それを見ていた他の2歳児の子どもたちも自分の布おむつ姿をミニポスターにしてもらうことに憧れ、布パンツを履きたがるようになりました。自分のカッコイイ姿を写真や動画にしてもらうことが意欲や動機になる、といえそうです。保育者が、やさしい言葉で促す以上の「効果」ともいえそうです。

少なくとも10年、20年前とは、子どもが体感する生活環境は激変しました。YouTube等で観る物が憧れの対象になり、それに対する模倣欲は自主性、主体性を伴って活動欲全般に拡がります。種の会の4歳児のバルーン演技は「動画の模倣」ではじまり、自分たちの演じる姿が動画化され、くりかえし視聴することでクラス全体の練習意欲が高まります。「練習といえは嫌々させられるもの」という昔からある固定観念を再考する時期が到来しているようです。