



子育て通信 カナリヤ

発行 第300号 2020. 10. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10
支援センター TEL095-882-7455
保育園 TEL095-882-4559
FAX095-882-4910
ホームページ
<http://www.togitsukobato.jp>

時津こぼと保育園
園長 嘉村 望

『困難を一緒に乗り越えよう』

*Don't lose your way
With each passing day*
自分の道を、見失わないで
一日が過ぎる度に
You've come so far
こんなに遠くまでやってきたわ
Don't throw it away
人生を投げ出さないで
Live believing
信じて生きるのよ
Dreams are for weaving
夢は、織りなすためにあるの
Wonders are waiting to start
奇跡は、幕が開くのを待っているわ

Live your story
あなたの物語を、形にして
Faith, hope and glory
自信や希望、栄光に満ちてるわ
Hold to the truth in your heart
あなたの真なる想いを、貫くのよ

If we hold on together
I know our dreams will never die
もし、私達が、一緒に耐えていれば、
私達の夢は、絶対に消えないわよね
Dreams see us through to forever
Where clouds roll by
夢は、いつまでも、私達を見届けてくれる
憂うつな雲が、通り過ぎる所で
For you and I
あなたと私のために

Souls in the wind
Must learn how to bend
風当たりが強ければ、人々は、
妥協することも学ばなくては…
Seek out a star
成功を、追い求めるのよ
Hold on to the end
最後まで、頑張るのよ
Valley, mountain
人生には、谷があれば、山もあるわ
There is a fountain
救いの泉だって、あるのよ
Washes our tears all away
私達の涙を、ぜんぶ、洗い流してくれるわ
Worlds are swaying
それぞれ、世界が揺らごうとも
Someone is praying
大切な人は、祈ってくれている
Please let us come home to stay
どうか、安らかな家に戻して
あげてくださいと…

If we hold on together
I know our dreams will never die
もし、私達が、一緒に耐えていれば、
私達の夢は、絶対に消えないわよね
Dreams see us through to forever
Where clouds roll by
夢は、いつまでも、私達を見届けてくれる
憂うつな雲が、通り過ぎる所で
For you and I
あなたと私のために



When we are out there in the dark
We'll dream about the sun
暗闇の中にいれば、私達は、
太陽を、夢に見るものよ
In the dark we'll feel the light
暗闇の中でも、光は感じられるわ
Warm our hearts, everyone
心を温めましょう、皆で…

If we hold on together
I know our dreams will never die
もし、私達が、一緒に耐えていれば、
私達の夢は、絶対に消えないわよね
Dreams see us through to forever
夢は、いつまでも、私達を見届けてくれる
As high as souls can fly
人々が飛んでいるほどの高さで
The clouds roll by
あの憂うつな雲が流れていくわ
For you and I
あなたと私のために

『If We Hold On Together』
～Diana Ross～

9月の大型連休「シルバーウィーク」は、注目された「Go To キャンペーン」を利用され多くの人が旅行され、観光地やレジャー施設の混雑ぶりがテレビで報道されました。今年新型コロナウイルスの影響で、ゴールデンウィーク、夏休みは遠出を控え、小さなお子様がいるご家族にとっては、外で思う存分遊ばせてあげられなかったのが、ようやく外出でき、リフレッシュできたことと思います。

台風が過ぎ去ってから、すっかり秋めいてきて過ごしやすくなりました。これから冬に向かっていくわけですが、今度はインフルエンザが流行する季節、コロナウイルス感染とインフルエンザウイルスの区別がわかりにくいのではないかと不安ですね。

これまでどおり、マスク着用、手洗い消毒を行いながら、感染リスクの高い場所を避けながら少しずつ生活範囲を広げていかなければならないですね。その中で親子で楽しめることを見つけて enjoy して下さいね。

このダイアナロスの曲は、30年前の「思い出にかわるまで」のドラマの主題歌で、私の大好きな曲です。コロナ禍の中で今、話題になっています。興味のある方は一度、ご視聴してみてくださいね。

子どもが自信がもてる5つの言葉



一人ひとり性格が異なるように、同じ言葉を言われても、受けとめ方にはそれぞれ温度差があり深刻に受け止める子もいれば、全く気にしない子もいます。キズつきやすい子どもは、概して、自己肯定感（長所・短所を含めて「自分は受け入れられている。自分はここにいていいんだ」というような思い）を持っていません。従って、自分に対する評価が低く、自信がないため、人の目を気にして自分の意見を言えずにいたり、人を思いやる気持ちの余裕がありません。自己肯定感周囲の言葉かけや態度により培われていくので、キズつきやすい子どもが自己肯定感をもち、たくましくなる言葉かけを考えていきましょう。

認める言葉

「～をよくがんばったね」

「～ができたね」

親が自分の取り組んでいる姿を見守り、認めてくれていることを知り、自己肯定感をもって「よし、やるぞ!」という意欲がわいてきます。

共感する言葉

「つらかったね」「楽しかったね」

「うれしいね」

親と気持ちを共有できている安心感から自己肯定感をもつことができます。そして、子どもは自分を受容し見守ってくれる親の存在を安全基地としてこそから勇気や安心感をもらい、さまざまことに挑戦してみようというたくましさも生まれます。

励ます言葉

「もう少しだね」

「一緒にやってみよう」

応援してくれる親の姿に勇気をもらい、「うん、やってみる」と再挑戦することも多いのです。

感謝する言葉

「～してくれてありがとう」

「手伝ってくれてありがとう」「おつかいに行ってくれて助かったわ。ありがとう」というように、子どもの行為に対して、心から「ありがとう」と表現することは大切です。

なぐさめる言葉

「だいじょうぶ」

自分ではうまくいくと思っていたのにできなかったり、思いがけず友だちとけんかしてイヤな思いをしたりと、子どもの生活する日々のある出来事にはいろいろなことがあります。見通しがもてずにいる時には、「きっと、お話すればお友だちもわかってくれると思うよ」「きっと大丈夫」などと話してみましょう。



食欲の秋到来！

秋刀魚、鯖、鮭といった魚介類から、きのこ各種、里芋、栗…等々、秋から冬にかけて美味しい旬の食材がいっぱいの秋。こばと保育園の園児たちが給食で食べている旬の食材を使ったレシピを紹介いたします。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

「きのこサラダ」



(材料) 4人分

しめじ	60g
えのき	40g
ベーコン	20g
油	適量
きゅうり	80g
キャベツ	150g
酢	10g
④ 薄口しょうゆ	10g
砂糖	10g

(作り方)

- ① しめじ、えのきは食べやすく切り、ベーコンと一緒に炒める。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにし茹でる。
- ③ ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせ、④で味付けする。

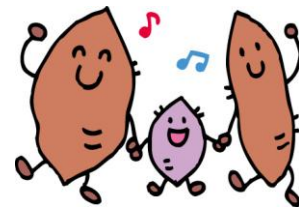
「フルーツきんとん」

(材料) 4人分

さつまいも	240g
みかん缶	60g
りんご	40g
砂糖	10g

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむいて蒸す。
- ② りんごは皮をむき、イチヨウ型に切り砂糖で煮る。
- ③ さつまいもは熱いうちに潰す。
- ④ ③に②とミカン缶（汁気をきる）を入れよく混ぜたら完成！



～子育て支援センターの活動について～

コロナウイルス感染拡大予防の為、支援センターの活動を制限しておりましたが、10月より少しずつ活動を再開したいと思います。

クッキングや講座などは、新しく広いスペースに移転しました学童保育「こばとくらぶ」にて行う予定です。

利用の際は、場所をご確認の上ご参加下さい。

(駐車場は同じ場所です)

