



子育て通信 カナリヤ

発行 第302号 2020. 12. 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>

～カナリヤクッキング～今年度初めてのクッキング。移転した学童保育室で再スタートです！



「いただきます～す」



クッキングの間、保育園の園庭で遊びました。

『クリスマス・キャロル～Christmas Carol～』

きよしこの夜 星はひかり、
すくいのみ子は まぶねのなかに
ねむりたもう、 やすらかに。

時津こぼと保育園
園長 嘉村 望

きよしこの夜 み告げうけし
ひつじかいらは み子の御前に
ぬかずきぬ、 かしこみて。

きよしこの夜 み子の笑みに、
あたらしき代の あしたのひかり
かがやけり、 ほがらかに。

～「きよしこの夜」～

クリスマス・キャロルは、待降節から公現祭前までの期間に歌われています。

私は、子どもの頃、クリスチャンである両親と共にプロテスタントの教会へ通っていました。

クリスマス・イブの夜、教会に集まり、イブ礼拝に参加できなかった教会員の方々の家を訪ねて、ろうそくを持ってクリスマス・キャロルを歌ったことを思い出します。

寒い夜でもきれいな声で歌う讃美歌が響き、涙を流しながら喜んで下さった方の姿を見て、子どもながらにとっても嬉しく心が温かくなった記憶が今でも残っております。

クリスマスの讃美歌といえば「きよしこの夜」「もろびとこぞりて」「もみの木」などが有名ですが、私は、教会や幼稚園、中学、高校とミッションスクールで歌った「牧人羊を」「神のみ子は今宵しも」「あら野のはてに」「天には栄え」「生きるものすべて」などの讃美歌が大好きです。

保育園ではクリスマスページェントに向けて、子どもたちの歌声が響いています。

皆さまも温かいクリスマスを過ごされますよう祈っております。

子どもとママごと遊び



子どもが大好きな遊びの中にママごと遊びがあります。子どもにとってママごと遊びは様々なメリットがあります。ママごと遊びを通して子どもたちはいろいろな学びをしているのです。

コミュニケーション能力の向上

人の役を演じることで「他人の立場になる」という経験をします。こうした経験が、人との付き合い方を上達させる練習になっていきます。

言語能力が上がる

お友だちをママごとに誘うために声をかけたり、役を演じたり言葉でコミュニケーションをとりながら遊びを進めていくことから、自然と周囲の人の会話や話す内容を聞くようになっていきます。

表現力がアップする

喜怒哀楽を上手に表現できないと子どもはストレスをため込みやすく、スムーズな人間関係が築きにくくなります。ママごと遊びでは、自分の気持ちを外に向かって、言葉や態度で表現できるかも身に付いていくでしょう。

想像力が鍛えられる

ママごとの器具が揃ってなくても料理の材料に木の実を使ったり毛糸を使ったり、お鍋の代わりにバケツなどを使うなど、家庭生活を再現しながら想像力をグングン鍛えていきます。

優しい気持ちを育む

おじいちゃんやおばあちゃん役になったり赤ちゃんのお世話をすることで、優しい言葉を掛けたり、お世話をしたりするなど優しくする気持ちを体験できます。



家庭生活の流れやルールが分かる

ママを演じながら「野菜も食べなさい」「もう〇時だから寝るのよ」と声を掛けるなど、自然と家庭のルールも身に着けていきます。

観察力が身につく

ママごとをするには、見本となる家庭を観察していなくてはなりません。子どもに「観察している」という意識はなくても、自然とママごとで家族を観察する力が身につきます。

手先が器用になる

ママごと遊びの中では、料理やもの作りのマネをすることがあります。こうした作業は手先を使うので器用さが身につきます。

脳の発達につながる

人をマネするという行為は相手の行動や口調を記憶して表現するという高度な技術が必要で、手先を動かすことでさらに脳に刺激が伝わり活性化します。

1～2歳頃は、言葉も発達段階なので、上手におママごとを進めていくのは難しい年齢ですが、ママやパパのマネをして「ど～ぞ」「いってきま～す」など大人との関りをしていく中で遊んでいきます。3歳頃になると、ある程度お友達と言葉でコミュニケーションが取れるようになり、子ども同士で役を決められるようになります。4～5歳になるとおママごと高度になり、具体性ができたり、役決めでけんかになったり譲ったりなどいろいろな感情も生まれてきます。そういう経験をしながら、お友達ともスムーズにママごとを進めていくようになります。

ジャイロキネシス

《ジャイロキネシスはこんな人におすすめ》

ジャイロキネシスは、ケガからのリハビリテーションのために開発されているため、体に負担をかけることなく、全身のバランスを整え、体幹を鍛えることができます。椅子やマットのほかに特別な道具が必要ないため、運動の前後に取り入れやすく、トレーニングやジョギングの前後にも手軽にできるのがメリットです。また、ジャイロキネシスは、次のような人におすすめのエクササイズです。

- ・運動が苦手な人
- ・体幹を鍛えて、体のバランスを整えたい人
- ・姿勢を良くしたい人
- ・しなやかな動きを身に付けたい人

《ジャイロキネシスの効果》 インナーマッスル強化・血流促進・柔軟性の向上

《自分のペースで無理なく体を動かそう》

体に負担をかけないエクササイズであるジャイロキネシスは、リハビリ中の人はもちろん、あまり運動する習慣がない人や体力がない人にもおすすめです。

関節や筋肉を伸ばす心地良さも感じられるので、試してみたいかどうか。

開催日時：令和3年1月12日（火）10:00～

場所：学童保育 こばとくらぶ

講師：馬場結佳先生（studio nobi 代表）

定員：7名限定（コロナウイルス感染予防のため人数を制限させていただきます）

*託児は支援センターとなりますので最初に支援センターへお越しください。

*運動しやすい服装でお越しください。飲み物・タオルをお忘れなく！

参加申込：12月1日（火）～4日（金）直接支援センターにて受け付けます。

ハヤシライス

保育園の園児が大好きなメニューです！

| ■材料（4人分） | ■分量 |
|----------|------|
| 豚ひき肉 | 120g |
| 人参 | 80g |
| 玉ねぎ | 300g |
| 油 | 適量 |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 小麦粉 | 50g |
| マーガリン | 30g |
| ケチャップ | 120g |
| ウスターソース | 10g |
| 砂糖 | 10g |
| 米 | 3合 |

（作り方）

- ① 人参、玉ねぎは皮をむき千切りにする。
- ② 鍋を熱して油をしき、①と豚ひき肉を炒める。水（分量外）とコンソメを加え柔らかくなるまで煮る。

（ルウを作る）

- ③ フライパンに小麦粉を入れ、木べらで混ぜながら弱火で炒める。薄茶色になってきたら火を止め、マーガリン、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③をお湯で溶きながら②に入れ、弱火で煮込む。
- ⑤ 炊いたご飯にルウをかける。

彩りでグリーンピースなどを加えるときれいです。残ったルウはご飯にかけチーズをのせて焼くとミートドリアにもなりますよ！

