

れんげこども園の園便り

回覧

Happy!

2020 8月号 August



社会福祉法人 このはなかい 木華会

れんげこども園

【巻頭詩】

「ただいまだけで」

あなたがそこにただいまだけで
その場の空気があがまくなる

あなたがそこにただいまだけで
みんなのまなざしがやすらぐ

そんなあなたにわたしもなりたい

みつを

「相田みつを 肩書きのない人生」より

【8月の目標】

使った物は きれいに片づけよう

自分が使った物は、責任を持って自分で片づけるようにしましょう。

掃除

れんげこども園
理事長 青山 丈碩

掃除をすると気付く人になります。

人の心が解る人になります。

掃除をするときは隅の所をします。

見えない所をします。

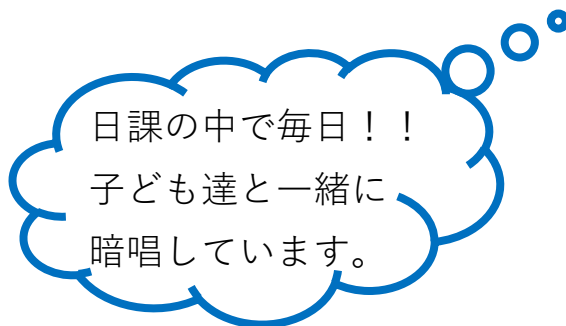
汚れている所をします。

掃除をしてきれいになると、みんなの心もきれいになります。

こぼしたり、汚したりしたら、自分で拭く子になってください。

れんげっ子は掃除をする子です。

心がきれいな子です。



コロナ禍の中で

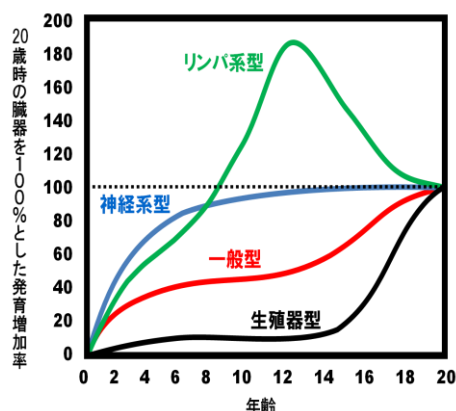
れんげこども園園長 青山一子

なかなか梅雨が明けず、青空が戻ってくる日が待ち遠しい毎日が続いています。そんな中、昨日浜松市でコロナ感染のクラスターが発生したと報道がありました。いよいよ感染が身近になり、私達もさらに感染防止に力を入れていかなければなりません。保護者の皆さまにおかれましても、ご家族に一人でも感染者を出さないように防止対策を徹底して参りましょう。

私も休日に出かけることがほとんどなくなって、本を読んだり家の中の片づけをして過ごすことが多くなりました。そして読書を通して、今ご縁があってお預かりしている子ども達を、理事長の目指す教育方針に則って教育・保育しているだろうかと反省致しました。保護者の方々には説明させていただいているのですが、**スキャモンの発達曲線**に見られるように、出生直後から脳が急激に発達します。3歳ころには大人の約80%、6歳ころには約90%になります。(10歳になるとほとんど100%)に脳神経細胞は原則として増殖しません。環境から刺激が来ると軸索という突起が伸びて、神経細胞とシナプスという接点で連絡してニューロン回路を作ります。ニューロン回路が繋がり合うことで、脳内にネットワークを構築して行くのです。この刺激が周りにいる大人によって良い刺激や悪い刺激があるので、良い刺激を与え、悪い刺激を避けるようにしなければなりません。昔から『三つ子の魂 100 までも』と言いますが、**脳科学で証明されるように、この生後三年間の刺激が一生を左右することになりかねません。**何としても、この時期により良い環境の中で育てたいものです。

0歳から6歳までの重要な時期をお預かりしている私達は、自身が日常生活の中でより良い環境であるかどうか、常に振り返る必要があります。このコロナ禍の中で、私たちが今できることは、外(相手)に向かっていく(かもしれない)心を、内面(自身)に向けていく時ではないかと感じています。れんげこども園では、日々の言葉かけや行動を「職員の心得 10 か条」として定めていますが、これをさらに次の研修会で深めていきたいと考えています。理事長の言う、『無財の七施』の一つである「心施」、心を込める、心を尽くす、心を伝える、という観点から職員研修を行いたいと考えています。

6月に講演して頂く予定だった九州大学名誉教授であり日本外科学会名誉会長でもある井口潔先生はその著書の中で、『**人生の要諦は経験の積み重ねである**』と言っています。大人になった私達でも、シナプスのつなぎ替えは可能です。強く発心し、訓練を重ねると新しいニューロン回路が出来上がります。これを『**脳の可塑性**』と言っています。**人は自分の経験を基に、新たな自分自身にも替えることができるのです。**これからの新しい社会、新しい未来を切り開いていく目の前の子供たちの為に、私たち大人もより良く変わっていかねばならない時期に来ているのではないのでしょうか。保護者の皆さま、ご近所の皆さま、そしてれんげこども園にご縁のある皆々さま、**新型コロナウイルス感染症を通して私たちもより素晴らしい人生に変化して参りましょう。**



七夕会

★願いが届きますように★





サマースクール



ほけんだよーい 8月

夏本番！今年は新型コロナウイルス感染症の影響で例年とは違う夏になりそうですが、免疫力が低下しないように暑さに負けない体づくりと手洗いうがいを行い乗り切りましょう。

養護教諭：戸谷 奏絵

看護師：加藤 美和



冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか？



クーラー大好き！

設定温度は
低すぎませんか？

夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホを
していませんか？



歯科検診・内科検診の日程が決まりました！

新型コロナウイルス感染症拡大を懸念し延期しておりました歯科検診・内科検診の日程が決定いたしました。

歯科検診：9月15日(火)

内科検診：10月29日(木)

内科検診につきましては例年通りであれば年2回を予定していましたが、今年度は秋期の1回のみの実施となりました。

また、コロナウイルスの感染拡大等状況により予定が変更になる場合があります。ご理解の程よろしくお願い致します。

夏を元気に過ごすポイント4っ！



POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



POINT ④お風呂



シャワーだけですまず、ぬめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

食育だより



そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました☆
単品でも美味しい麺類ですが、栄養バランスは崩れがちです。夏バテ予防のためにも副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気を付けましょう☆



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

★夏が旬の食材★

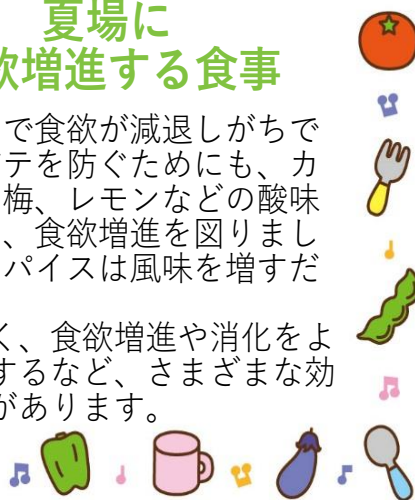
- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPA



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけで

なく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手がでてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



～給食レポート～ メロンパントースト

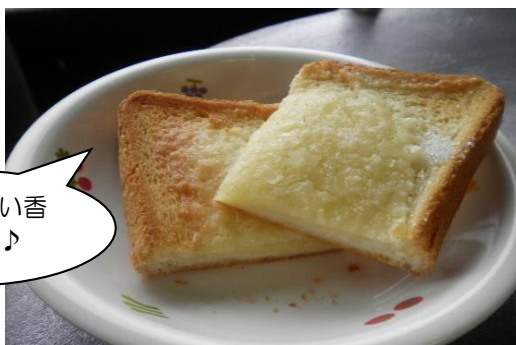
子どもが大好きなメロンパンをトーストにしました☆(^ ^)



小麦粉、バター、
砂糖を使います



クッキー生地
を作ります☆



バターのいい香
りがします♪

食育活動



7月

*とうもろこしの皮むき(Ki・Cu)

Kiさんは最初は剥きに大変そうにしていたが徐々に慣れていき、中身が見えた時はとても嬉しそうにしていました。
Cuさんは去年やった事を覚えている子が多く、スムーズに剥けていました。

剥いたとうもろこしはおやつや給食で美味しく頂きました☆



*ピーラー①・おやつ作り(Bu)

サマースクールのカレーの材料の皮むきとおやつ作りをしました。生地を混ぜ、カップに流し焼きました。
カレーとおやつは美味しかったかな？



8月 *包丁②(Cu) *玉葱の皮むき(Chi1)

*とうもろこしの皮むき(Pu・Bu)

*咀嚼の話(Ki～)



れんげこども園 栄養士 鈴木珠理

食生活に関するアンケート集計

先日は、アンケートにご協力頂きありがとうございました。集計結果をご報告いたします。今回のアンケート結果やご意見をもとに今後の給食や食育活動の参考にさせて頂きたいと思います。

① 毎日、3食食べていますか。 はい 99% いいえ 1%

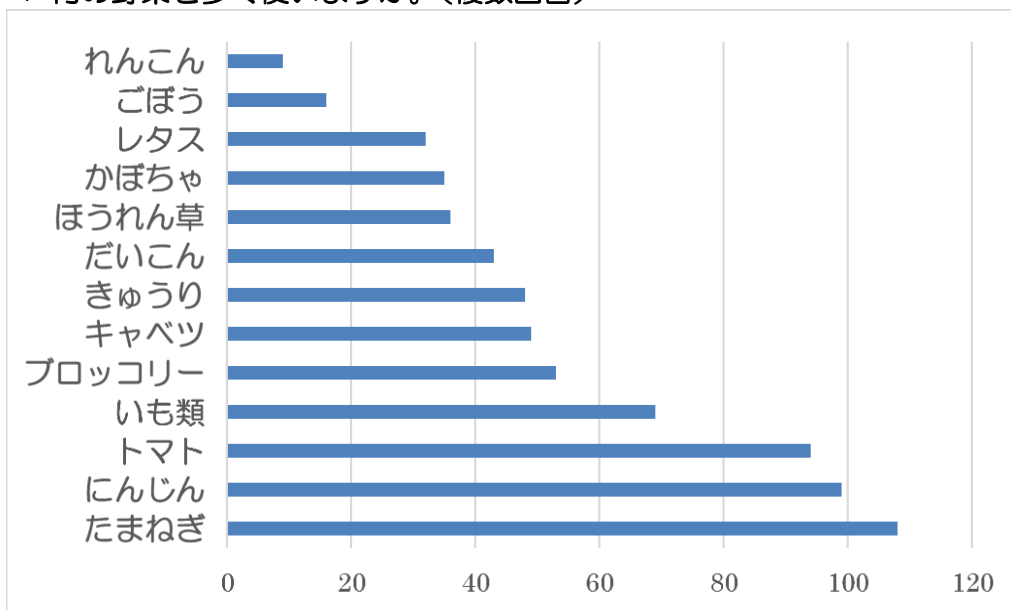
★昨年は97%でしたが99%に増加しました。100%まであと少しです☆

れんげこども園の子ども達は、午前中からマラソンや体操、読み書きなどの活動でたくさんのエネルギーを使います。一生懸命取り組むためにも、毎日3食を欠かさず食べることが大切です！(^o^)/

⇒ 1回の食事に野菜は何種類くらい使っていますか。

0種類 0人・ 1～2種類 16人・ 3～4種類 49人・ 4～5種類以上 21人

⇒ 何の野菜を多く使いますか。(複数回答)



★その他一小松菜、なす、ピーマン、白菜、ねぎなどがありました。

またその季節の旬な物を使っている方もいました。

季節ものは栄養価が高いので意識して取り入れてみてください☆

② 食事はよく噛んで食べますか。 はい 69% いいえ 31%

2-1 「いいえ」に○を付けた方 — どんな様子ですか。

丸のみ 0人・丸のみに近い 16人・前歯で噛んでいる 4人・

噛みきれないと出す 19人

★皮の固いものは出す、口に詰め込むなど。

③ 固く、歯ごたえのある食品を嫌がりますか。

はい 34% いいえ 66%

④ 歯ごたえのある食品を日頃の食事に取り入れることを意識していますか。

はい 54% いいえ 46%

★昨年に比べて少し増加しました。

おやつににぼしなどを入れてみるのもいいかもしれませんね☆

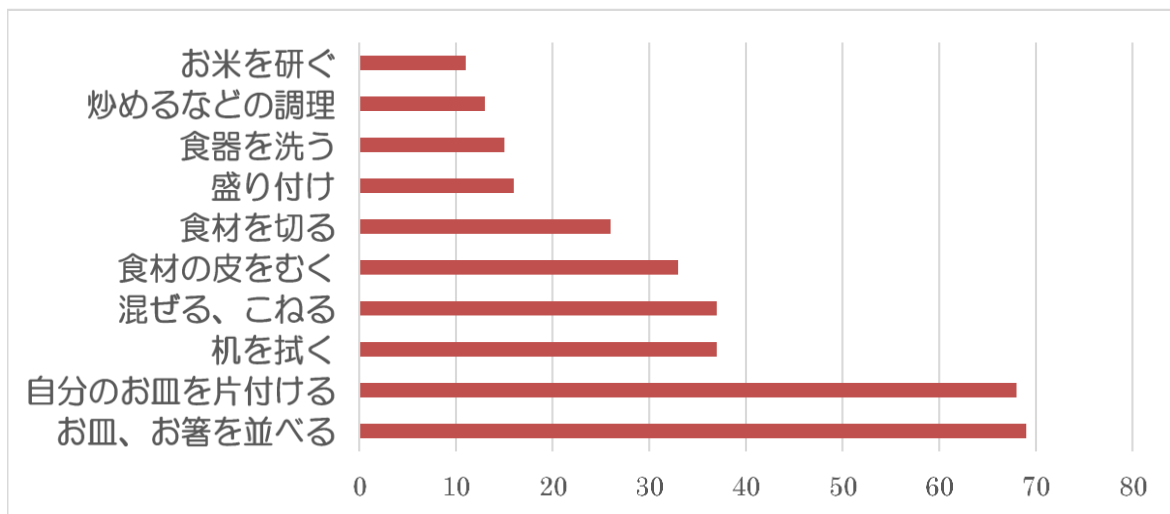
⑤ お膳の位置は意識していますか。 はい 61% いいえ 39%

★昨年に比べて意識している家庭がとて増加しました！☆

プレートを使用しているご家庭でも、ご飯とお汁の位置、箸を置く向きを意識するだけでも充分です◎

⑥ 食事の手伝いをしますか。 はい 78% いいえ 22%

6-1 「はい」に○を付けた方 一どのような手伝いですか。



★その他一卵を割る、コーヒーを入れるなど。献立を考えている子どももいました。

★未満児クラスでも様々なお手伝いをしていることがわかり、感心しました。

⑦ お子さんの食事について気になることはありますか。 はい 78% いいえ 22%

7-1 「はい」に○を付けた方 一どのようなところですか。

好き嫌いが多い 29人・小食 9人・食べすぎる 14人・遊び食べをする 28人

時間がかかる 28人・食具(はし、フォーク)使い方 27人

★その他一食べむらがある、おやつばかり食べてごはんを食べないなど。

★時間がかかる、遊び食べをする、好き嫌いが多い、途中で席を離れるが多くみられました。

苦手な物を一口でも食べることが出来たり、完食したら褒めてあげることで克服できるようになるかもしれません♪(^o^)

⑧ 食事中お子さんと話をしますか。 はい 90% いいえ 10%

⇒どのような話をしますか。

・美味しいね、よく噛んでなどの声掛けだけでなく、その日の出来事や園での話を多くしているようです☆

⇒食事中テレビをつけていますか。 はい 39% いいえ 61%

⇒園で食べた給食や行った調理活動や行事食の話をしますか。

はい 80% いいえ 20%

★今後も子どもたちが「食」に興味を持ってくれるような良い食育を目指していきたいと思ひます。

※給食に関するご意見

・「いつも美味しい給食をありがとうございます。」や「栄養たっぷり嬉しいです。」など嬉しいご意見ありがとうございました。

今後も安心、安全で美味しい給食を提供してきますのでよろしくお願いします。



セミの鳴き声が賑やかな季節となりました。毎日暑い日が続いていますが、水遊びを取り入れながら、涼しく楽しくレッスンを行っていきます！

子ども達に人気の水遊びは、Hot Potatoes!です！お題に合わせて単語を言いながら、隣の子に水風船をパスします。同じ言葉を二度言ってしまうたり、つかかえてしまうと水風船が割られ、ピシヨピシヨに……。ドキドキ感と、涼しさを交えながら、楽しく単語を学んでいます！

☆英語ローテーション☆

The wheels on the bus に合わせて列を作って歌を楽しんだり、体を動かしながら動詞を学んだり、ローテーションの時間にも楽しく英語に触れています。

英語教室では、**随時新規生徒さん募集中**です！年度の途中からでもご参加頂けますので、お気軽に英語スタッフ Rika もしくはれんげ職員までお声掛けください。無料体験も実施中です！



☆お知らせ☆

英語教室の夏休みについてお知らせ致します。

英語教室の夏休みは、以下の通りです。

8月8日（土曜日）～8月23日（日曜日）

※8月17日（月）～21日（金）の間に振り替えレッスンを行う場合もございます。その場合は、対象者にご連絡致します。

その他の日につきましては、れんげこども園の夏休み中でも、英語レッスンはございます。お間違えのない様にお願い致します。



課外教室

【子ども園クラス】

〈Puppies〉

My name is ____ . のスピーチが上手に言える様になってきました。How are you? の質問にも上手に答えられています。



〈Kittens〉

フォニックスを学んでいます！アルファベットを言うと、正しいフォニックスを答えられる子も増えてきました。



〈Bunnies〉

Reading の練習の本を、指で単語を負いながら、上手に読めています。



〈Cubs〉

たくさんの単語を覚え、English オンリーのレッスンでも先生の話が直ぐに理解できて、答える事ができています。



【小学生クラス】

先生の質問に答えるだけではなく、先生役になって質問をする活動等も楽しんでいます。



英語スタッフ Rika





〇〇 カリキュラムレポート 〇〇

蝉の大合唱が始まり、いよいよ夏真っ盛り！

今年は子ども達が育てたトマトやキュウリ、ピーマンの実が子ども達の愛情をたっぷり受け、とっても大きく育ちました♡命をいただくという事に感謝したいなと、改めて感じられる夏の始まりでした^^

今年度よりカリキュラムレポートが始まりました♪担当の青山知可でございます。少し前まではEnglishReportを担当しておりましたが、今年度からはカリキュラムレポの担当になりました。また紙面でもお会い出来ることがとっても嬉しいです！

このコーナーでは、れんげこども園で行っている様々なカリキュラムやプログラムについて、色々な視点からお伝えしていけたらと思います。

今月は私たちれんげこども園の土台でもある、「立腰」について少しご紹介を致します。

りつよう そもそも立腰教育とは？

立腰とは腰骨を立てることです。私は園の見学に来られた方には「いつでもどこでも、誰でも簡単にできる“座禅”のようなものです。」とお伝えします。椅子に座っている時や立っている時、歩いている時でも、本当にいつでもどこでもできるものなのです。即、道具も何も必要とせず、その場で心と身体を整えることができる唯一の方法です。

◆「立腰」…腰骨を立てる（自分の軸の土台をつくる）

腰骨を立てる姿勢を持続することで、意識の中心である心を集中させることが出来ます。腰骨を立てる「型」を通して精神的成長にまで導くものが、立腰なのです。その精神は古来より日本に息づく「道」（どう）に通じるものです。禅の「座禅」は広く知られています。その座禅を日本人の生活様式に合わせて修正されたものが「正座法」（正座をして立腰をすること）です。これら座禅と正座の根本精神を、いつでも、どこでも、誰でも実践できる方法が立腰なのです。

自分の意思で、自分の意識を体の中心に落ち着かせられる。⇒ 軸が立つ

◆ 心と身体は表裏一体（心身相即的存在）

～心を立てようと思ったら、まず身を起こしましょう～

人間の心と身体（行動）は繋がっています。目に見えない「心」を正しく育てるには、まず身を正すこと。つまり、体の中心である腰骨を立てることが大切なのです。

シャキッとしたい時や集中したい時、なかなかやる気が起きない時など、まず腰骨を立ててみてください。不思議とやる気が起き、集中力が持続します。

つまり…立腰で心に軸を立て、主体性を育てます。

教育とは人間の心を育てるものであり、
一人の社会の形成者として自立させることです。

立腰 ⇒ 主体性を育てる

- 意志力
- 集中力
- 実践力
- 持続力



◆ 命に溶け込んだ「立腰」は、無意識に立腰ができます。

私たちれんげこども園では、立腰で自分の心に主体性という軸を立て、誘惑に負けない、周りに流されない心を軸に、ブレずに意思決定をしながら生きていける人に育てほしい！との願いを込めて立腰をしています。

卒園するまでは保育士の手の温もりのもとに立腰ができますが、卒園してからは自分で立腰しなければなりません。立腰は自分で出来なければ意味がありません。

「立腰」が園にいる未就学児の間に命に溶け込むよう、日々無償の愛とともに立腰を伝えています。三つ子の魂百まで。立腰を命に溶け込ませるには、幼子の今が大切です！！

◆ 立腰教育は「非認知能力」と「品格・礼儀」を育てます。

非認知能力は0～3歳までに最も育つと言われてしています。

非認知能力が育つと、忍耐力（持続力）・社会性（コミュニケーション能力）・自制心（感情のコントロール）が育ちます。非認知能力を育てるには、親や保育者が無条件で認め、愛を注ぐことが最も有効だとされています。

立腰を通して無償の愛を伝え、非認知能力も育てていきます。

親(保育者)の愛 + 探求心 + 躰(人間の心・品格) = 非認知能力



腰骨を立てることで主体性を育て、同時に人としての品格をも育てます。

人としての品格を育てるものが「躰の三原則」です。

立腰と躰の三原則をおさえたうえで、非認知能力を育てることが大切であると教えて頂きました。れんげこども園では、立腰の落とし込みと、躰の三原則を大切にしています。

私自身、年長の時にれんげこども園で行なっている教育を受けて育ちました。（姉妹園のすずき幼稚園の出身です）

それと同時に立腰教育を受けて育ちました。身をもってこの立腰教育の素晴らしさをお伝えできていると思います！

まだまだ夏はこれから！熱中症には十分にお気を付けいただき、ご家族で楽しい夏の思い出をたくさん作っていただけたらいいですね♪

コロナもまだまだ“終わり”という確約が無いまま、日々が過ぎていきます。大切な人との何気ない日々が、本当にありがたいものなのだと痛いほど感じ、それと同時に家族や友人、仲間との絆を、より一層強いものにするチャンスでもあるのかなと感じております。

「念」という字は「今」の「心」と書きます。今を大切にしよう心を込めて、今ある日々に感謝の念を込めて過ごしたいと思う日々です。皆様もどうかご自愛ください。

一刻も早くこのコロナという見えない恐怖から解放されますように。



★次回予告★



お楽しみに♪

れんげこども園 副園長 青山知可



れんげこども園 親子教室 & 園庭開放のご案内



暑い暑い夏がやってきました。楽しい事がたくさんある季節です。たくさん遊んで、いっぱい食べて
そしてしっかり休息をとり、元気に過ごしていけると良いですね。

コロナ感染拡大防止の為、7/27(月)～8/8(土)まで親子ひろばは、中止となりました。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	27	28	29	30	31	1
2	3 園庭開放	4	5 園庭開放	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 園庭開放	18	19 赤ちゃん 教室	20	21	22
23 30	24 園庭開放 31	25	26 よちよち 教室	27	28	29

◆◆園庭開放◆◆

自由に園庭をご使用いただけます!!

在園児も園庭に出ている際は一緒に遊びましょう♪

日時：毎週月・水曜日

9:30～11:30

場所：Kids 棟の園庭

対象：未就園児のお子様と
その保護者様

※雨天時や園庭の状態が

悪い際は中止となります。

※持ち物は特にありません

が水分補給や着替え等

お子様に必要な物はご持参
ください。

園庭開放は
予約不要です!!

◆◆親子教室◆◆

8月の親子教室は水遊びをしたいと思います。

◆赤ちゃん教室◆ 10:00～10:45

対象：月齢6か月～12か月頃のお子様、保護者様

定員：10名程度

費用：無料

◆よちよち教室◆ 10:00～10:45

対象：1歳頃の歩き始め～満3歳頃のお子様、保護者様

定員：10名程度

費用：無料

※今月は水遊びをしますので水着・タオル・お着替え・水分補給の為の
水筒等をお持ち下さい。

親子教室は予約が
必要です!!



子育て真っ最中のスタッフばかりです♪子育てのお悩み相談や
入園のご相談等、何でもお気軽にお話しくださいね♪
園庭開放の際もお気軽にお声がけください♪
皆様の心に寄り添えるよう、温かく迎えいたします!



お申込み・お問い合わせ

れんげこども園(担当：澤村)

☎053-482-8241

こども園だいすき



(Chi0) 一緒に★



(Chi1) 素敵な笑顔☺



(Pu) 頭からも平気だよ！



(Ki) 楽しいね♥



(Bu) 上手にできるかな？



(Cu) 美味しそう～！

こども園だいすき



(Chi0) 気持ちいい★



(Chi1) ビリ！ビリ！



(Pu) 見て見て！カッコよく座れるよ！



(Ki) 見つけたよ♡



(Bu) みんなで入ったよ！



(Cu) 素敵な笑顔☺

8月の行事



- | | |
|---------------|----------------------|
| 3日（月） | 避難訓練 |
| 11日(火)～14日(金) | 希望保育 |
| 28日（金） | サマーフェスティバル
（園児のみ） |
| 31日（月） | 誕生会
プール納め |

※本年度の同窓会は中止とさせていただきます。

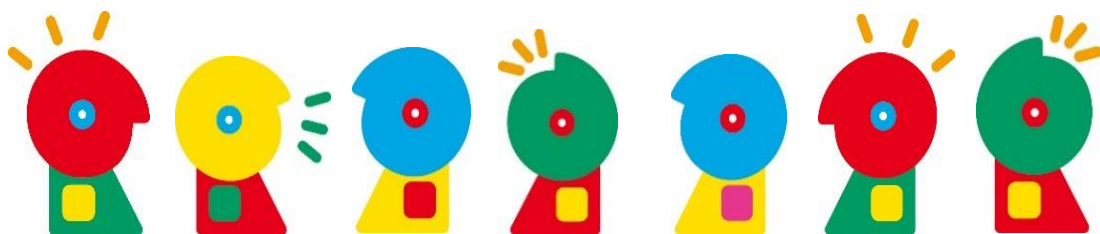
9月の行事



- | | |
|--------|--------|
| 1日（火） | 引き渡し訓練 |
| 12日（土） | 祖父母参観 |
| 15日（火） | 歯科検診 |
| 28日（月） | 誕生会 |

※予定は変更になる可能性もあります。





社会福祉法人 このはなかい 木華会 れんげこども園

〒433-8127 静岡県浜松市中区和合北 1丁目2番37号

TEL:053-482-8241