

れんげこども園の園便り

回覧

# Happy!

**2020 12月号 December**

**2021 1月号 January**

**合併号**



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】

### 『このたたかいが終わったら』

このたたかいが終わったら  
友だちをさそっておむすびを持って  
町でいちばん高い山にのぼろう はればれと見下ろす  
生まれたばかりの町の とどろく産声を聞こう  
おしまいまでやりとげた充実で 胸をいっぱいにして

このたたかいが終わったら  
黙って誇ることにしよう  
まだだれも見ぬ地平線を描くという  
難しい方の道を選んだこと 失ったものより今あるものに  
こころをそそぐと決めたこと  
あえぎながら歩いても 小さな花を見のがさず  
ありがとうねと声をかけたこと

小さな吐息で遠のくほどに 夢は見失いやすい  
知らない道の 草を分け入った先で  
まだ負けていない自分に 会えますように

このたたかいが終わったら  
大きな声でうたおう  
消えている心を支えてくれた歌  
それよりももっと大きな声で  
これでもかと泣こう  
胸をしばっていたかなしみを空に放して  
今度こそ夢も見ないでぐっすりと眠ろう



『はじまりはひとつのことば』  
覚 和歌子

コロナに負けず頑張りましょう!!

## 【1月の目標】

### 『毎日しよう やさしい心でお手伝い』

お手伝いは勤労の喜びと自信を生みます。「私がした方が早い」と  
言わず、無理のないように子ども達に任せていきましょう。

# 努力は裏切らない

れんげこども園  
理事長 青山 丈碩

努力すること、頑張ることはとても大事です。

最初はできなくても毎日頑張って続けると

できるようになります。

一回、二回やってできなくても、

諦めてはいけません。

かけっこで勝てなくても、

一番になれなくても、

駄目だと諦めてはいけません。

毎日練習するのです。

続けるのです。

頑張った分だけできるようになります。

努力は裏切らない。

頑張るれんげっ子になりましょう。

日課の中で毎日！！  
子ども達と一緒に  
暗唱しています。



「豊かな人間性を」

れんげこども園園長 青山一子

皆様、新年あけましておめでとうございます。昨年よりの新型コロナウイルス感染症が更に猛威を振るっており、浜松市内においても感染の拡がりを見せています。そんな中での年の初め、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

昨年は途中退職する職員が多く、保護者の皆さまにはご心配をおかけしまして誠に申し訳ありませんでした。このような状態にしてしまったことは偏に園長の力不足だと感じています。保護者の皆さまからも様々なご意見を頂きました。ありがとうございました。今後は職員と共に力を合わせて、子ども達のために保育・教育に邁進して参ります。何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

さて新しい年を迎え、お正月明けに子どもたちを迎えました。子どもたちは久しぶりの園を楽しみにしていた様子が見て取れて、とても嬉しかったです。『今』を生きている子どもたちを前にして、勇気が出て参りました。

私は思う所があって、以前から親しくして頂いている先生の所を先日訪ねて参りました。約10年ぶりだったのですが温かく迎えていただき、色々とお話することができました。その方は脳の研究をされていて、脳科学者の澤口俊之先生とも親しくされ、澤口先生の提唱するHQ（Humanity Quotient=人間性知能）を伸ばす活動を考案されています。澤口先生は「人間らしく育てること、幸せになるように育てることは、『前頭前野』を育てることであり、脳が大きく発達する幼少期にこそ行われるべきである」とご著書（『幼児教育と脳』文春新書）の中でも記されています。

「IQ」は皆さんになじみが深いと思います。一般にIQが高いほど頭がいいと言われていきます。しかし皆さんご存知のように、いくら頭が良くても、自分自身の幸福しか考えられなかったり、犯罪に手を染めてしまったりする人がいます。そういった人は、人としての喜びとか人の幸せを願う心とか、言い換えると周囲の人々と共に豊かな人生を送ることの出来る人間性というものが育っていないのだと思います。

頭が良いだけではなく、社会生活を送るうえで非常に大切な人間性を高める為に必要なこと、それが脳の**前頭前野**の働きである人の気持ちを推測したり、人間性を**向上させる**ことであったのです。そういえば、アルフレッド・ビネーが「IQ」を発見した時も、そのきっかけは『**人生を送る中で、成功する子どもと失敗に終わる子どもを、予言できる尺度を探したい**』というものだったと記憶しています。いつの時代でも、大人はすべての子供に、**将来幸せで豊かな人生を送ってほしい**と願っているのですね。

私達もまた、ご縁のあるすべての子ども達が**本当の意味で自立し、たくましい生命力を持ち、人の事も思いやれる豊かな人間性を備えた大人に育っていくように、これからも情熱を持って取り組んで参ります**。保護者の皆さま、そしてれんげこども園にご縁のある皆様、本年も何卒よろしくようお願い申し上げます

みんなで楽しく過ごし、たくさんの事を頑張った**2020**年。  
そして、**2021**年もますます元気に！！楽しく！！  
子年から丑年にバトンタッチ！！



**2020**年 11月 7日 体育参観会(**Chicks 1 & Puppies**)

# 体操参観会

## *Chicks*



# Puppies



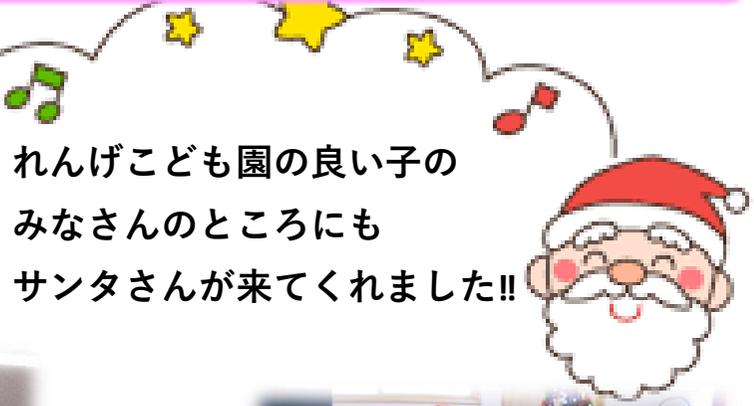
## 2020年 11月 13日 七五三のお祝い(Cubs)

年長児のCubsさんが和合町の  
大山祇神社に出掛け、参拝をし、  
七五三のお祝いをさせて頂きました。  
これからも健やかな  
成長をしていきますように。





**2020年 12月 21日 クリスマス会**



れんげこども園の良い子の  
みなさんのところにも  
サンタさんが来てくれました!!







# れんげこども園 親子教室&園庭開放のご案内



**あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り致します。**

1月は旧暦で「睦月(むつき)」と呼ばれます。仲良く親しむことを意味する「睦む(むつむ)」という言葉から、お正月に家族や親族が仲良く過ごす姿を表したことが由来とも言われています。コロナ禍で厳しい時代だからこそ皆で仲良く、心をひとつにして前進していきたいものですね。2021年も子育て世代の皆様のお手伝いを精一杯させていただきます!!



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1 仏滅 元日	2 大安 1/3迄
3 休	4 先勝 4日~6日 希望保育	5 友引	6 先勝	7 仏滅 七草の日	8 大安	9 休
10 先勝	11 友引 成人の日 祝日	12 先勝	13 休 園庭開放 赤ちゃん教室	14 先勝	15 友引	16 先勝
17 仏滅	18 大安 園庭開放	19 休	20 先勝 園庭開放 よちよち教室	21 友引	22 先勝	23 仏滅
24 大安	25 休 園庭開放	26 先勝	27 友引 園庭開放	28 先勝	29 仏滅	30 大安
31 休	1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6 休

◆◆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◆◆

◆赤ちゃん教室◆ 1/13(水) 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◆ 1/20(水) 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

※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。

親子教室は予約  
が必要です!!



子育て真っ最中のスタッフがたくさんいます。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♪

お申込み・お問い合わせ れんげこども園 (担当：澤村)  
☎053-482-8241

# ほけんだより

12A



☆合併号☆

新しい一年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などを伝えていきたいと思えます。本年もよろしくお願い致します。

養護教諭：戸谷 奏絵

## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



## ウイルスがきらいなことって？



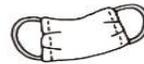
ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

## カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月は、初詣に行っておせちを食べて、こたつでゴロゴロ…という人も多いかな？  
では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる (スペイン)



家の壁やドアを古くなったパンで叩く (アイルランド)

カラフルなパンツを履くと願いが叶う (ブラジル)

水玉模様の服を着て新年を迎えるとお金持ちになる (フィリピン)

新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする (アメリカ)



国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって、素敵な1年になりますように。

# カゼの季節になりました

カゼに負けないために…



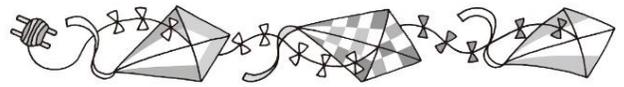
- こまめに手洗い
- バランスよく食べる
- 部屋の乾燥に注意
- 人混みを避ける

カゼかな? と思ったら…



- 消化のいいものを食べる
- 水分補給
- 十分な睡眠
- からだをあたためる

## クイズ



せっかくのウイルス対策が…

発熱

せき

呼吸  
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

- タンクの水は毎日とりかえる
- 定期的にフィルターを掃除する



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

## 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️*	平熱～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
カゼ	☹️	平熱～微熱	☹️	😊	😊	☹️*

☹️\* … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

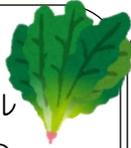
# 食育だより

新年が始まりました。寒さも本格的になり、朝の冷たい空気と共に身も心も引き締まりますね。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子が乱れやすく、寒さから体力も奪われます。生活リズムと食生活を整えて元気よく新しい年のスタートを切りましょう！

## 冬野菜 ～美味しく食べて、免疫力UP!～

### ビタミンCが豊富な野菜

#### ほうれん草



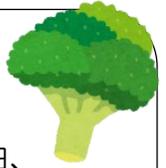
カロテンやミネラルが豊富な緑黄色野菜の代表です。肉類やごまなど油分と一緒に調理することで栄養の吸収率がアップします。

#### 小松菜



カルシウムも豊富。アクが少なく、下茹で不要な為、お浸しだけでなく、シャキッとした歯触りを残して炒め物やレンジ調理に

#### ブロッコリー



硬めに茹でれば  
冷蔵庫なら2～3日、  
冷凍庫なら1ヶ月ほど保存可能です。常備すれば食卓の彩りに一役かってくれます。

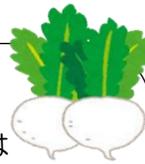
### 根菜類（体を温める野菜）

#### 大根



葉に近い上の部分は甘味が強く硬めな為おろしやサラダ。柔らかい中央部分は煮物向きです。辛味が強い先端部分はそれを生かして薬味に使うのがおすすめです

#### かぶ



栄養価が高いのはじつは実より葉の方です。浅漬けから、冬に美味しいクリーム煮やポトフといった洋風料理まで。葉はじゃこと炒めてふりかけにしても◎。

#### れんこん



ビタミン、ポリフェノール、食物繊維が豊富に含まれています。繊維をどう切るかで食感が変わり、輪切りならシャキシャキ、乱切りにして煮物にすればホクホクに。



## お雑煮 いろいろ



雑煮は、各家庭や地域によって味や食材などが様々です。餅も丸もち・角もち、汁も醤油のすまし仕立て・みそ仕立ての他、入れる具材も鶏肉やブリ、里芋、小松菜、大根など色々あります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮の他、雑煮を食べない地域もあります。日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色の雑煮があります。皆さんのご家庭ではどのような雑煮を食べますか？

# 食育活動

11月

## \*おやつ作り(Bu・Cu)

Buクラスではスイートコーンピザを、Cuクラスでは青菜とじゃこの蒸しパンを作りました。子ども達は思い思いに自分が食べるおやつを作っていました。

## \*玉葱の皮むき(ChiO)

茶色の皮を不思議な顔をして見ている子、黙々と皮をむく子など楽しく活動していました。

## \*さつまいもの皮むき(Ki)

前回の人参より長く皮をむける子が多くいました。

## \*カルシウムの話(Ki・Bu・Cu)

各クラスではクイズや食品のイラストを使いながらお話をしました。



12月

## \*包丁(Cu)

白菜とじゃが芋を切ってもらいました。

前回よりも、もっと包丁の使い方が上達しましたね☆

## \*ピーラー(Bu)

人参を1人1本ずつ、綺麗に皮を剥いてくれました！前回のさつまいもとは、また違った切れ味でした。

## \*3色食品群の話(Bu・Cu)

食材の栄養の役割についてお話をしました。

色分けクイズはクラスみんなで考えて盛り上がりましたね！

## \*ピーマンの種取り(Chi1)

ピーマンの小さい種を一つひとつ丁寧に取ったり、揺らして種が落ちるのを楽しんだり、生のピーマンに興味津々でした。

## 1月 \*おやつ作り(Pu・Ki)

### \*箸の持ち方(Pu)

## \*玉ねぎの皮むき(ChiO)





新しい年の幕開けですね！本年もスタッフ一丸となって、楽しいレッスンを行っていきます。どうぞよろしくお願い致します。

皆さんは2021年の抱負をもう立てましたか？英語で新年の抱負は、New Year Resolutions と言います。新しい年に誓いを立てるのは万国共通ですね！英語レッスンでも子ども達と一緒に目標を立てていきたいと思います。そちらの様子は次回 English Report でお知らせ致します。お楽しみに♪

☆お知らせ☆

1月23日(土)に今年度最後の英検が行われます。



☆英検に合格しました！☆

2020年度第二回英検が行われ、今回もたくさんの子が合格しました！年々子ども達の力がレベルアップし、上の級に合格する子が増えてきました！**Congratulations!!!!**



Nickolas A. (小5)

Nadia A. (小2)

Kento O. (小4)

Rinon S. (小6)

Konatsu R. (小6)



Ryushi I. (小2)

Otoka O. (小3)

Hana S. (小4)

Shuto Y. (小5)



【ハロウィン】

11月の始めにハロウィンウィークを行いました。ハロウィンのゲームやダンスを楽しんだり、コスチュームを着てレッスンを行い、皆で盛りあがりました。

またハロウィンの一番のイベント、Trick or Treating にも出かけ、たくさんのドアをノックしてお菓子を貰いました。自分達で作ったバッグを手に持ち、Trick or Treat!!と大きな声で言っている子ども達の顔は、喜びに満ち溢れていました！





## 課外教室

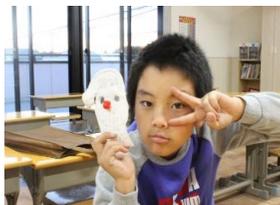
### 【子ども園クラス】

今年はコロナの影響でクリスマスもパーティーは行わず、クラス毎にクリスマスウィークを行いました。クリスマスのプレゼント交換や、ゲーム、歌やダンス等盛りたくさんの内容で楽しみました。またサンタさんへの手紙を書き、サンタさんから返信の手紙も貰いました！子ども達はサンタさんからの手紙にとってもびっくりした様子でした。



### 【小学生クラス】

小学生クラスでは他の国のクリスマスの様子等も話しながら、楽しんでいました。



英語スタッフ Rika





☆合併号☆

1月

# カリキュラムレポート



明けましておめでとうございます。保護者の皆様をはじめ、ご家族の皆様、ご近所の皆様には幸多き新春をお迎えのことと存じます。皆様のご多幸とご繁栄を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

この年末年始は牧之原市にある実家のお寺で過ごしました。年末の大そうじを終え、曇りのない窓ガラスから差し込む日の光がとても暖かく、赤い毛氈が敷かれた本堂には清らかな凛とした空気が流れており、自然と腰骨が立つような空間でした。立腰をすると、心も立ちます。凛とした空気の中、凛とした気持ちとともにご先祖様に手を合わせた年末年始でした。

今月は「立腰がもたらす変化」をお届けいたします！

## ◆立腰が「個人」にもたらす変化

～ 集団生活に埋没することなく、個を育てる教育 ～



自分の耳で聞き  
自分で考え行動する土台

本番に強くなる

「動」と「静」の区別と  
「切り替え」が出来る。

最後までやり抜く  
「粘り強さ」が出てきます。

意識して姿勢を正すことで

### 主体性が育つ

(意志力・集中力・持続力・実践力)

人の話を聞く時の  
態度が良くなる。

行動や遊び、知育、体育で力い  
っぱい自分の力を発揮できる。

我慢強くなる。

話を最後まで聞ける。

立腰教育は個の心を育てる教育です。集団の中でも流されることなく、主体性を持って行動できるようになります。



## ◆立腰が「集団」にもたらす変化

～ 立腰はクラス皆の心を一つにする（集団を教育的な場にする） ～

立腰が生活化されると、一人一人が規制と解放の切り替えが瞬時にできます。そうすると、集団の中で自己を解放し、活動している子ども達が自ら切り替え、クラスが静かになり、話を聞ける体制になるまでの時間がかかりません。よって、子ども達の可能性を伸ばすことが出来る保育や取り組みに、十分な時間をかけることが出来る「教育の場」を作り出すことが出来ます。

## ◆立腰が「身体・脳」にもたらす効果



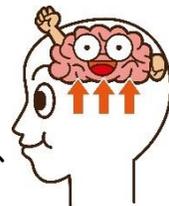
立腰姿勢は横隔膜が動きやすくなり、**呼吸機能・循環機能が向上**。

それによって…

内臓や血流、神経に良い影響を与えます。  
特に脳への血流が良くなることにより、**脳へ酸素が送られ、脳が活性化**します！  
集中力を高めることにもつながります。

さらに！

「**姿勢が良い人は美しい**」と言われるように、姿勢を良くすることは、**「その人の印象」**までも美しいものにしてくれます。



参考テキスト：【立腰義塾 プログラム② 立腰の実践方法と定着のコツ】より

先日、福岡にある仁愛保育園（立腰を森信三先生から直接ご指導いただいた立腰教育の本家）の石橋富知子先生（仁愛保育園初代園長先生）から、「青山先生、どんなことがあっても、腰骨を立てると笑顔になれるのよ。どんなことでも乗り越えていける力になりますからね。だからあなたがまず立腰を信じて、実践してってくださいね。森信三先生は、立腰の効果は“やってみればわかる”とおっしゃっていたの。いつか必ず実を結びます。だから青山先生、頑張ってくださいね！」とお言葉をかけていただきました。

石橋先生の、相手の全てを受け入れ、包み込んで下さるような深い笑顔と、その言葉と表情から伝わる無償の愛情に、とても感激しました。お会いするたびに「先生、大好きよ！」とおっしゃってくれる、石橋先生のような深い愛情を持った人になりたい！と思った頃の思いを忘れず、これからも立腰を学び続け、「やってみればわかる」を信じて、実践していきたいと感じております。

まだまだ冷え込む日が続きます。どうぞご自愛くださいませ。



★次回予告★

未定

お楽しみに♪

れんげこども園 副園長 青山知可



昨年末に和合町自治会の方々が、れんげこども園に門松を届けてくださいました。立派な門松を作って頂き、本年も歳神様を迎える事ができました。ありがとうございました!!



1日3～4時間、週2～3日からOK！

# スタッフ 大募集！！

## ★募集要項★

- 年齢経験：不問
- 時 間：7時～18時までの3～4時間程度以上
- 出勤日数：週に2～3日程度からOK！（応相談）
- 仕事内容：保育補助業務（担任の補助など）
- 時 給：1,000円以上
- 資 格：保育士（保母）資格、幼稚園教諭のいずれか

和合町にあるこども園です。  
週に数日、1日数時間からお勤めいただけます！！保育現場から離れている方、経験がない方でも丁寧にサポートしますのでご安心ください。  
まずは園見学だけでもOKです。  
ご連絡お待ちしております！



## お問い合わせ先

れんげこども園 採用担当 竹内 まで

浜松市中区和合北1-2-37 053-482-8241

## 苦情・要望について

令和2年10月～12月に以下の苦情・要望がありました。

①内容：園庭等で活動をしている園児の声がうるさい。

対応：随時担任に伝達し、屋内へ移動する等、活動内容を変更しました。

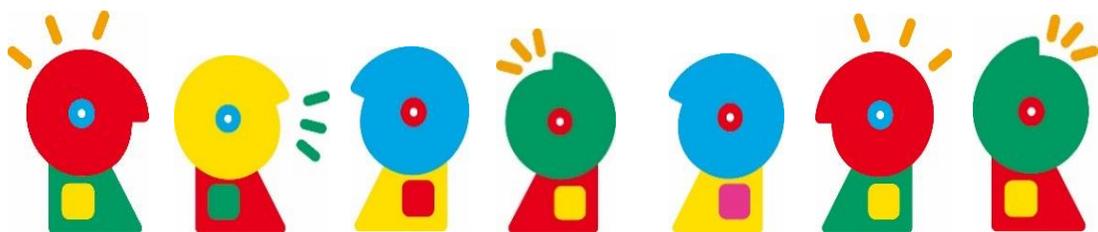
②内容：園への提出書類について。

配布から提出までに期限が短すぎる。又、提出方法も就労をしている保護者になるべく負担にならないようにして欲しい。

対応：今後は早めの周知をする様にし、保護者様の負担を軽減する様に致します。

③内容：朝の受け入れ体制（人員配置）、園児が安全に過ごせる環境整備等について。

対応：臨時の安全会議を開催し、園児の過ごし方について再考し、職員配置や受け入れ時の立ち位置などについても協議しました。また園内の危険箇所の点検をおこない、緩衝材の設置、修繕のための工事業者への発注をおこない、順次着工いたします。



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