



園長のワンポイント ～ 光の春に外遊び～



2月になってまだまだ風は冷たく、ときに大雪の影響を受けることもあります。一方で日照時間が延びて日差しが強さを意識できるようになってきます。そんな様子から立春以降の時候のことを「光の春」と呼びます。

あおぞら園のこどもたちは寒い冬の間でも園庭に出たり公園に遊びに行ったりする機会を持つようにしています。こどもは風の子と言いますが、大人と比べて小さい子ほど外へ出る抵抗感は薄く、むしろ外の開放感をより楽しめる年代と思われます。冷たい空気の中で適度な時間を過ごすことで体温調節機能がさらに高まります。体温が下がると風邪をひき易くなるので、適度の身体活動を行うことがポイントです。

また、冬の間でも昼間の明るい光に当たることが大切です。太陽光のある明るい環境下で過ごすことで脳内ホルモンの分泌が促され、覚醒—睡眠といった生活リズムが正常化されやすくなります。さらに太陽光の紫外線は体内でビタミンDを生成し、骨を丈夫にしたり、免疫機能を高めたりする働きを促すのです。しかし一方で、紫外線は日焼けや皮膚がんなど、悪影響を及ぼすことも知られています。

私たちは、太陽光のもつメリットとデメリットを知りつつ、適度な日光照射を受けることが重要です。国立環境研究所の地球環境研究センターでは、ヒトが浴びる適度な紫外線照射時間の目安を示しています。ビタミンDの生成を促しつつも、過度な日焼けをしない適切な照射量を公表しています。関西のこの地域では、2月上旬の正午頃に毎日50分くらいの日光照射が適当ですが、110分以上の照射は避けることが望ましいとされています。このHPでは、年間を通じて太陽光の適度な照射時間が示されているので、外出時の参考にされてはいかがでしょうか。



ビタミンD生成
红斑紫外線量情報

光の春、適度な太陽光を浴びながら春を探しに外遊びを楽しみましょう。

冬のひまわりっこクラブ ～ きょうだい児の相談できる窓口～



12月26日(金)に冬のひまわりっこクラブを開催しました。今回はきょうだい児さんのみで、9名に参加していただきました。最初は緊張していた子どもたちですが、ミニゲームやジェスチャーゲームを行うと少しずつ緊張がほぐれて笑顔がみられ、子どもたち同士でコミュニケーションをとる姿がみられました。

製作では「びっくり箱を作ろう!」と、蓋を開けたら中身が飛び出すびっくり箱を作り、それぞれ好きなシールや飾りを付けて意欲的に取り組んでくれました。最後に行なったビンゴゲームで、他の人が「ビンゴ!」と当たる度に



「おめでとう~!」と言って作ったびっくり箱を開けて祝福する様子もみられ、とても楽しい会になりました。

きょうだい児同士や、きょうだい児さんとあおぞら園の交流の場を設けて関係を築いておくことで、なにか悩みがあるときに相談できる窓口になれば良いと思います。

今後もきょうだい児さんとの繋がりを大切にしていきたいと感じました。(稲田)

サポーター養成講座 ～ 地域の中に理解者(サポーター)を増やしたい～

あおぞら園やゆりかご園のことを知っていただき、地域の中に理解者(サポーター)が増えてほしいという思いから、今年も1月20日(火)、21日(水)にサポーター養成講座を開催しました。今回は、当日の欠席もありましたが2名の方が受講してくださって、お話を聞いたり、たいへん熱心に質問もしていただきました。

1日目はゆりかご園で「肢体不自由について」の講義と、バギーや装具を実際に体験したり、肢体不自由な状態の疑似体験をしていただきました。2日目はあおぞら園に場所を移して「発達障害について」と「子どもへのかかわり方について」の講義、くわえてイヤーマフやタイムタイマーなど、園で使っている支援グッズも見ていただきました。両園ともに短い時間でしたが園内の見学をしていただき、子どもたちのふだんの遊びや職員とのコミュニケーションの様子をご覧になって「実際に経験して学ぶ良い機会になった」「工夫されていることを仕事に活かしたい」といった感想もいただきました。

これからもあおぞら園・ゆりかご園の子どもたちのことや、一見しただけではわかりにくいさまざまな特性について地域の方たちに知っていただく機会として、この講座を続けていきたいと思っています。(副施設長・吉川)

新年もちつき大会 ～ 安心できる人と一緒にいろいろな経験を～



【きらきら】1月9日(金)にあおぞら園と合同でもちつき大会を行いました。金曜日クラスのお子様は、昨年度も参加された方、初めて参加した方など様々でした。

もちつきを行う前にお部屋で疑似の臼と杵、もちで導入を行いました。その時から親子で「よいしょ!よいしょ!」というかけ声に合わせて杵を持ち上げ、もちをつくことを楽しむ姿が見られました。いざ、本番いなり、男性の職員がもちをつく姿を見たお子様たちは、大きな音や迫力に驚く様子が見られました。お子様がもちをつく時には、ドキドキワクワクしながらもちをつくお子様の姿が見られました。2年目のお子様は、昨年度より主体的に取り組む姿が見られたり、初めて参加されるお子様も頑張っておもちつき大会に参加する姿を見て、一人ひとりの成長を感じることができました。

見たり、取り組んだりすることが減っているおもちつきですが、お子様の姿を見て実施することの大切さを感じました。今後も親子で様々な経験を重ねることができるように行事などの企画を行なっていきたいと思っています。(山下)



【あおぞら】1月9日(金)にもちつき大会を行いました。お忙しい中、参加していただきありがとうございました。初めてのもちつきのお子様も多かったのではないのでしょうか。

『もちをつくこと』だけがもちつきではなく、音を聞いたり、匂いを嗅いだり、保護者の方や職員がついている姿を見たり、実際に触って食べてみる等様々な楽しみ方があります。お子様、一人ひとりに合った楽しみ方を職員、保護者の方と一緒に共有し、楽しい雰囲気の中でもちつきを行うことができたと感じています。また、地域ではなかなか参加が難しい行事でもあると思います。通い慣れたあおぞら園、いつも一緒に遊んでいる職員、安心できる保護者の方と一緒に取り組むことで初めてのお子様も楽しんで取り組む様子が見られていました。

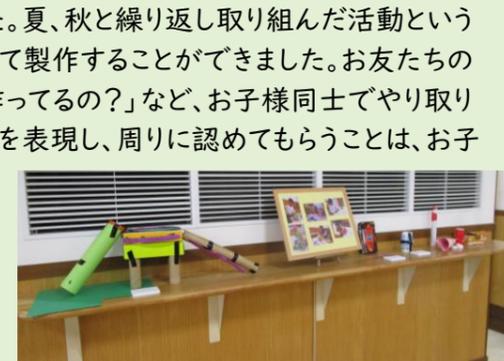


今後の行事につきましても、お子様一人ひとりに合った楽しみ方を大切にして取り組んでいきたいと思っています。楽しい雰囲気の中で新しいことにチャレンジしたり、様々な経験を重ねていけたらと思います。(吉武)

きらきら2部で廃材製作に取り組みました ～ プラザ1階に作品を展示中～

きらきら2部では、廃材製作に取り組みました。夏、秋と繰り返し取り組んだ活動ということもあり、どのお子様も自分のイメージを持って製作することができました。お友たちの様子に注目し、「私も〇〇作ってみたい」「何作ってるの?」など、お子様同士でやり取りする姿も見られました。自分の思いや、イメージを表現し、周りに認めてもらうことは、お子様の自信や、「やってみよう」という気持ちにも繋がります。

ふれあいプラザ1階の子育て支援センター前に作品を展示させて頂いております。ぜひとも、ご覧頂けたらと思います。(藤原)



2/21(土)あおぞら・ゆりかごセミナー開催のご案内



あおぞら園とゆりかご園で共同開催する今回のセミナーでは、元いなみ野特別支援学校教諭で現在は高知大学で教鞭を執られている宮田賢吾先生と、さらに2名のベテラン保護者様にご登壇いただきます。学校や家庭で子どもの育ちをみてこられたご経験についてそれぞれお話をさせていただきます。あおぞら園の職員としても大変貴重な機会になるので楽しみにしています。今回は、大きな会場ではなく、来場された方々との対話も重視したいと考えていますので、30名限定の少人数で開催する予定です。お早めにお申し込みをお願いします。(園長・若林)



あおぞら・ゆりかご
セミナーのご案内