元気キッズ通信

2022年
12月号

発行　保育園元気キッズ

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。あっという間に年内最後のひと月ですね。何かとあわただしい12月ですが、子ども達にとっては一番楽しみな月かもしれません。新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症対策をしながら、引き続き子ども達の健康管理、安全対策に取り組んでまいります。今年一年、ご理解ご協力どうもありがとうございました。来年も子ども達が毎日笑顔で過ごしていける保育をしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

代表コラム　お笑い芸人と生き抜く力

元気キッズグループ
代表　中村敏也

お笑いっていいですね。頭の中を空っぽにして、TVでお笑い番組を見てただ笑うっていう時間が好きです。幸福だから笑うのではなく、笑うから幸福になるんだなって実感します。

そんな至福の時間にふと思ったのですが、最近コメンテーターなどお笑い芸人さんの本業以外の活躍が多いのはなぜなんだろう。一般視聴者が笑いたいから？とも考えましたが、視聴者や周囲の人々に支持される要素と、芸人さんたちのもつ能力に関係があるのでは？と思い至りました。

それは、「聞き取る力」「共感する力（エンパシー）」「与える力」の３つの力。

スタンフォード大学、オンラインハイスクール校長の星友啓さんの本「スタンフォード式生き抜く力」によると、人生を生き抜くために本当に必要なのはこの３つの力だそうです。つまり「傾聴」し、「想像力を持って他者を理解」し、そして、「利他的に行動」することができれば、自然と人が集まり人とコミュニテーションがうまく行き、人々から支持されるようなより良い人生になるということですね。

というわけで、芸人さんが数多くの場面で活躍しているのは、「聞く力」、「共感する力」で対象の方がどんな人なのか、何に興味があるのかを把握し、「与える力」で相手を笑顔にし気持ちよくすることで、共演者や番組の制作担当という周囲の人々に支持されているからなのではないでしょうか。ひいてはその様子を見る視聴者も好感をもち、世間からも芸人さんが求められているように思います。
芸人さんたちはそうやってテレビ業界を生き抜いているんですね。

あれ？でもこれって子育て中の皆様、全員やってるじゃないですか！そうです、生き抜く力の要素は実は子育てしながら身につけることができるのです。
我が子に対して、「話を聞き」、「共感し」、無償の愛を「与え」ていくことを継続的にできていれば、他人に対しても同じように接することができるようになり社会で生き抜く力を身につけていくことでしょう。
そしてそんな大人たちの姿を手本とすることで、子どもたちにもその力を身につけていってほしいものですね。

活動報告　グリーンバードとして参加した あさかストリートテラスが大盛況でした！

11/6 に開催されたあさかストリートテラス。元気キッズではグリーンバードアサカチームとして参加させたいただきました。当日は秋晴れ中、大勢の方達が来てくださり大きな賑わいでした。

グリーンバードでは「ありがとうブック」の販売、絵本カバーを利用したバック作り、リサイクルされたペットボトルキャップで作られたクリップを使って、自分だけのオプジェを作るクリップイット体験のワークショップを出店いたしました。

ご協力いただきましたすべての皆様
＼　ありがとうございました　／

親子連れの方も多く、お父さん、お母さんと相談しながら作る作品はどれも素敵な物ばかりで、出来上がった物を嬉しそうに見せてくれたお子さん達の笑顔が印象的でした。

今回の出店に関しまして、資材集めなどたくさんの保護者の皆様にご協力いただきましたこと、本当にありがとうございました。またご来場いただきました皆様におかれましてもあわせてお礼申し上げます。

元気 kitchen

冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

今年の冬至は 12 月 22 日で、1 年で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。冬至にはかぼちゃと小豆を甘じょっぱく煮た「いとこ煮」を食べる風習が江戸時代から続いています。では、夏野菜のかぼちゃを冬に食べる、その理由を知っていますか？ (※諸説あります)

長期保存ができ、栄養補給になる

ハウス栽培などで 1 年中野菜を食べることができますが、昔はそうではありません。かぼちゃは長期保存が可能で、野菜が不足する冬には昔の人々に大変重宝されました。ビタミンなどの栄養を含むかぼちゃを食べることで、厳しい寒さを乗り切ろうという冬至への想いが込められています

運気上昇のため

昔の日本では、一年で一番昼が短い冬至は太陽の力が弱まり、この日を過ぎると再び太陽の力が強くなると考えられていました。そのことから、冬至は運気が上昇していく日とされ、「ん」が付く野菜を食べると「運」を呼ぶと言われていました。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が 2 つ付くことから縁起の良い野菜とされています。

簡単 かぼちゃ レシピ

かぼちゃのいとこ煮

① かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に切る
② 鍋にかぼちゃの皮を下にして入れ、砂糖、塩少々、醤油、ひたひた程度の水を入れる
③ 落し蓋をし、柔らかくなるまで弱火で 10 分程煮る
④ 加糖ゆで小豆缶を入れてさっと混ぜ、2 分程煮て完成

保育 コラム

ペットボトルで スノードームを作ってみよう！

身近にあるものでクリスマスにぴったりのキラキラスノードームを作ってみませんか？お子さんと一緒に世界に一つだけのスノードームでクリスマスまでのドキドキワクワクした気持ちを盛り上げましょう。

材料

・小さめのペットボトル（蓋付き）
・水
・洗濯のり（100 均でも売ってます）
・中に入れる物

① ペットボトルにビーズなどを入れる。
② 水をペットボトルに入れてから少しずつ泡立てないように洗濯のりを足していく。水：洗濯のりの割合は 7：3 くらい。(容器いっぱいに入れた方が泡立たない)
③ 口を閉めて、開かないようにしっかりビニールテープでまく。(口を接着剤でつけてからビニールテープをまくと蓋がとれることがなく安心！)

ペットボトルは飲むヨーグルトなどの小さめのものが作りやすいです。中に入れる物は大きめのビーズやキラキラテープ、マスキングテープなどなんでも OK ！カラフルな物や色々なサイズがあった方が面白いですよ♪

元気キッズの 園紹介

新座園

新座園は新座駅近くのキーウィ農園の隣にあるレンガ作りのかわいいお家のような外観の園です。ワンフロアーの小さな園ですが、日々ちょっとした仕掛けを考えて遊びのきっかけを作り、子ども達が興味を持って遊びを選択し、ワクワクドキドキしながら保育者も子どもと一緒に楽しんでいます。

園周辺は自然がいっぱい！晴れた日には、子ども達が大好きなお散歩に出かけます。春はてんとう虫やタンポポを見つけて観察し、夏は近くの用水路でザリガニ釣り体験、秋はどんぐりなど木の実拾いに夢中になり、冬は寒さも忘れて落ち葉遊びを思いきり楽しむなど、季節によって戸外でも子ども達の興味に合わせた活動を保育に取り入れています。子どもの主体性や好奇心、多様性を大切にしながら、一人ひとりに寄り添える保育を心がけています。

保健

乾燥する季節になりました

乾燥が気になるこの季節。湿度が 50%以下によると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の温度調整を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師などに相談して、子ども肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。

入浴時の ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力ゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルは使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。

医療的ケアが必要な子どもの保育を実現する

『居宅訪問保育事業』に取り組んでいます

元気キッズでは、朝霞市とともに埼玉県内初の『居宅訪問保育事業』に取り組んでいます。
居宅訪問保育では、子どもの障がい・疾患等により感染リスクが高く集団保育が著しく困難である場合に、子どもの自宅で 1 対 1 の保育を行っています。保育者が自宅を訪問することで、子どもにとっては保護者以外による保育の機会・体験が生まれ、保護者にとっても行動の選択肢が広がってほしいと考えています。

※ 朝霞市在住限定となります。
※ お子さんによって感染リスクがない場合は保育園に通うことができるお子さんの場合は保育園で対象児の保育となります。