



元気キッズ通信

2022年
11月号

発行 保育園元気キッズ

朝晩と肌寒くなり、日中は秋風の心地良い季節となりました。木々が紅葉し始め、どんぐりや松ぼっくりなどの秋の木の実を目にすることも増えましたね。子どもたちも秋の自然に興味を持ち、集めてみたりそれを使って遊んでみたりとこの時期ならではの遊びを楽しんでいます。これから秋本番です。皆様の秋が実り多きものとなりますように。



代表
コラム

幸せとギャップ

どうやら人って理想と現実のギャップを埋めようとしても、幸せにならないらしいのです。
(これを快樂順応というので興味がある方はぜひググってください。)

例えば「年収 800 万になれば幸せだ!」と思い頑張って達成したとしても、しばらく経つと次は「1 千万になればもっと幸せなはず」とまた頑張る。すると、いつまで経っても満足しない。このように【目標を達成すること】を一番の目的にすることは、悪くはありませんが「やらねばならない」という脅迫概念になりがちです。そして結果的に自己重要感が低くなり、幸せにならない。

また SNS やネットニュースを見ていると、他人の充実した生活や作られた理想ばかりが目につき、自分の現実とのギャップばかりを意識して、結果幸せにならない。

理想はあくまで動機づけだけがいい。理想に到達しないことで幸せにならないのであれば、出発点からどれだけ理想に近づけたかを感じるのがよいのです。つまり、理想や他人と現実を比べるのではなく、過去と今の自分を比較すること。

元気キッズグループ
代表 中村敏也



- 理想と今の自分の比較
→ 達成していないから自分は失敗している (=幸せじゃない)
- 過去と今の自分の比較
→ 過去よりは進歩していて自分は成功している (=幸せ!)



このように、同じ状況でも比較対象を変えることで今の自分を肯定的にうけとめることができ、幸せな気持ちになれます。

子育ての場合で考えてみます。例えば子どもが年長さん (5 歳児) になったから、そろそろひらがな全部書けるようになってほしい、という思い (理想) があったとします。でも実際はまだ一部しかひらがなが書けない。理想とのギャップに「なんでできないのー!」ってついイラッとしちゃうこと、ありますよね。

でもそうではなく、子どもの過去と今を比べれば「4 歳までは書けなかった自分の名前が書けている!」と、子どもの成長を喜ぶことができ、結果幸せを感じることができるのです。

つまるところ、理想はあくまで理想であり行動するための動機づけと考え、理想と現実のギャップに固執しない。幸せになるためには理想や他人とのギャップではなく、過去から今の自分 (や子ども) の成長に目を向け、理想に一歩でも近づけば喜ぶことが大切なのです。

今回の話の参考図書はこちら 『The Gap and the gain』 Dan Sullivan Dr Benjamin Harby 著

保育
コラム

なんで〇〇の秋と 言われるの?

「秋」と言えば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋など様々な表現を耳にすることと思います。でも、疑問に思いませんか? スポーツや読書など季節関係なく楽しめるものではないかと。所説ありますが、過ごしやすい季節で、物事に集中するのに最適な季節だからこそ「〇〇の秋」と言われているそうです。春は、新学期や新年度など始まる時期で忙しさ故に〇〇の春とは言われないそうです。

これからの季節は、親子で楽しむのには丁度良い季節です。身体を動かしたり、絵本をゆっくり読んだり、親子の時間を作ってみてはいかがでしょうか?



読書の秋に
おすすめの絵本



1 ~ 3 歳向け

どんぐりころころそのあとは...
志村まゆみ / 作・絵 (大日本出版社)

3 ~ 5 歳向け

グリドングリドン
宮西達也 / 作・絵 (ひかりのくに)

11月8日は「いい歯の日」

毎日の歯磨きと規則正しい食生活によって「乳歯」を健康に保つことは、健康な「永久歯」や将来のきれいな歯並びにつながります。お子様はまだなかなか上手に自分では歯磨きをすることが難しいと思います。必ず仕上げ磨きをしてあげましょう。

歯ブラシは1カ月に1回は点検をし、毛先が開いたものは汚れが落ちにくくなるのですぐに交換しましょう。

今月は今年度 2 回目の内科健診があります。

11月10日(木) 柏町園・幸町・新座市内の園

11月17日(木) 志木園・朝霞市内の園

お子様の気になることがある方は、当日保育園へお伝え下さい。

内科健診の
お知らせ



保健



健康的なおやつを食べ方

大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く気分転換をはかるといった目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく食習慣の乱れにつながります。

なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳のこどもは成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食することができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。



おやつ食材を決めましょう

理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品（牛乳・ヨーグルト）、豆類（豆乳）、果物等です。市販品の場合は、添加物が少ない等子ども向きものを選ぶようにしましょう。

次の食事への影響を考慮する

夕食前に食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。

上手におやつで
栄養をとるコツ

簡単
おやつ
レシピ

柏町園人気のおやつ/
ビール風ゼリー



- ①りんごゼリーをつくる
- ②ゼリー液を4分の1くらい残しておいて泡立てる
- ③泡をりんごゼリーの上にのせる
- ④さらに冷やす

point 先に下のゼリーをしっかり固めると上の泡も沈まずふわふわをキープ!

活動
報告

元気キッズでは乳児担当制を導入しています

元気キッズでは乳児担当制を取り入れています。「食事」「睡眠」「排泄」などの生理的欲求に対して可能な限り同じ保育者が関わることで、保育者と子どもの信頼関係が築け、子どもたちは安心して過ごすことができます。担当制の目的としては、子ども一人ひとりに応じた細やかな発達への援助です。同じ保育者が関わることで、子どもたちの視線や表情などの発信をしっかりと受け止め、子どもに寄り添う保育ができます。先生たちも研修で乳児担当制を学び、日々知識をアップデートしています。



第二朝霞岡園



第二朝霞岡園には、雨でも外で遊べる「ピロティ」があります。ピロティには、ボルダリングもあるため、全身を使って遊ぶことができます。園庭にはボルダリングだけでなく、竹馬や跳び箱、マットやハードルなど体を動かす遊具がたくさんあります。園の周りにはたくさんの公園もあるので、「今日はどこに行こうかな?」と悩んでしまうくらい遊び先の選択肢があります。職員も子どもたちに真剣に向き合い、子どもたちの気持ちを尊重しながら活動を考えています。今は、12月のお楽しみ会に向けて準備中です!



元気キッズ 児童発達支援部からイベントのお知らせ GENKI FESTIVAL 開催!

元気キッズの児童発達支援センター、元気キッズチルズにて参加自由のイベント「GENKI FESTIVAL」が開催されます。子育てや療育に関する相談、発達に効果的な運動遊び、その他発達に関係なく楽しめる催しを準備しております。ご興味がある方はお気軽にご来場ください!

子育て相談 ※要予約制 (下記連絡先に11/20までご連絡ください)



「なんだか他の子に比べて言葉が遅い気がする…」
「子育て疲れちゃったな…」
「療育って何?」など、子育てに関する不安、疑問を元気キッズの専門職員(言語聴覚士・心理士・作業療法士)がお話をお伺いします!

作業療法士による運動遊びの広場

お子様の発達に必要な動きを引き出せる楽しい遊具をご用意しています。実際に苦手な運動に対してどんな遊びが効果的かのアドバイスもさせていただきます。



楽しい企画満載!
野菜販売
園庭開放
作品展
中古絵本の販売

日時 11/23 (祝) 10:00-14:00

児童発達支援センター

場所 元気キッズチルズ (朝霞市浜崎 79-1)

※駐車場には限りがございます。公共交通機関や自転車もご利用ください。



お問い合わせは
こちら

児童発達支援 元気キッズ PSCstation2
TEL 048-424-5815 mail ai@genki-kids.net

(※開催場所とお問い合わせ先が異なりますのでご注意ください)