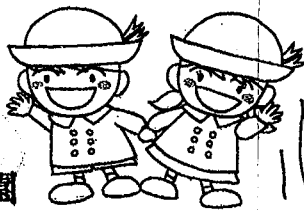


なかひろタイムス 2022 11月号



～子育て応援情報誌～ 糸魚川幼稚園



秋になつたはずなのに、半袖を着るような暑い日も…なんて思っていたのに、さすがに11月ともなると寒い日も多くなつて、すっかり秋も深まってきました。子どもたちも、園庭や公園などで、落ち葉やどんぐり、松ぼっくりを拾い集めたりして秋の自然に親しんでいるようです。

公園へ遊びに行ったときに拾ったどんぐりが玄關に飾ったりしても、ステキ♪ 子どもたちも喜びますよ！

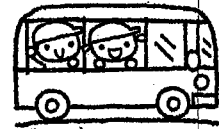
前回のなかひろは…『よ〜いド〜! ミニうんどうかい』…ということで



♪セカセカブー! の体操をしたり、動物物のなご声などの音を聴いてその後のところまで走っていった。小さい子ども用玉入れのようなゲームをして、おともだちもお父さんお母さんも一緒に

楽しく体を動かして遊びました。次回1/4(生)のなかひろは、『楽器をつくろう』とよりちえんバスゴドラライブです。大きい幼稚園バスに乗るなんてなかなかないですね。楽器づくりも楽しみです!!

♪ * おたのしみには ~!! * * みなさんのご参加お待ちしております



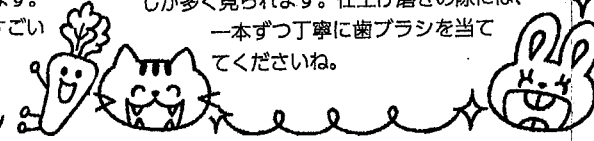
野菜を美味しく食べよう

子どもの野菜嫌いの原因の一つは苦味です。カレーパウダー、ケチャップ、バターなどで味付けをすれば、子ども好みの味になりますよ。また、たんぱく質(肉・卵・魚・大豆製品 など)と一緒に調理すると、うま味が出て食べやすくなります。一口でも食べられたら「すごいね!」の言葉を忘れずに!



いい歯の日

11月8日は、いい歯の日です。80歳になっても20本以上自分の歯を保つ「8020運動」を意識しましょう。生え立ての歯は、特に虫歯になりやすいことを知っていますか? 奥歯・歯と歯の間・歯と歯茎の境目は、磨き残しが多く見られます。仕上げ磨きの際には、一本ずつ丁寧に歯ブラシを当ててくださいね。

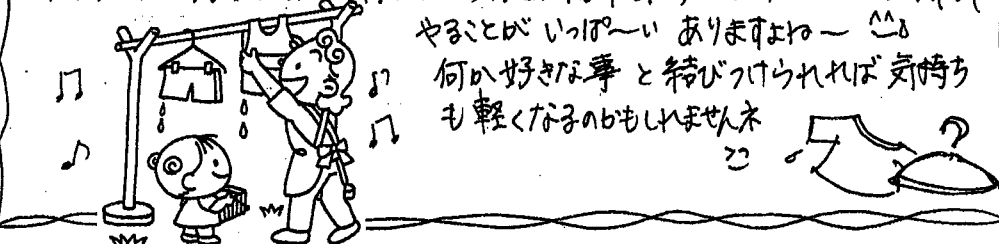


「抱っこ」安心感、幸福感、親密度のアップ、ストレス解消

リラクセス…ハグにはさまざまな効果があります。副交感神経が刺激され、心を安定させる働きのあるセロトニンや集中力や脳の働きが向上するドーパミンが放出されるそうです。～「毎日読みたい365日の子育て」ライツ社より～ そのえば、子どもが泣いて抱いた時、寝かせる時、背中をトントンしたり、体に触れてあげると安心はすよね。「冷える今の時期 我が子にうつっているとあったか〜いんだよね」と言っていたお母さんもいました。親の方も我が子に抱きつきながら、ほっとする…なんていうことありまよね。子育てして、困ったことに直面したとき、近道ってなかなか無くて、あてはみたり、うてみたり…試行錯誤のくり返しですが、「抱っこする」って案外近道かな…って思います。わんわんの泣いている子ども抱っこしているうちに、その子が安心して落ちついてきて話をしてくれることもある。気持ちバス〜ツとしてパッと遊びに行っちゃって、こちらが「え、もういい?」って思っていることあるんですね。

がんばるぞ〜!

つい先日、10月29・30日と園庭で大作展・バザーが行われました。子どもたちが楽しく製作した作品、みんなで一生懸命がんばって力を合わせて作った作品をたくさんのお客様に見に来ていただきました。「がんばれる」ときはたいてい、「やりたいこと」、「得意なこと」、「好きな人」が関係している時、なんだそうですよ〜。おじく小さい身だけれど、私、休みの日に溜まっていた家事をやらないとイケない時、ハマ〜イやだなぁ〜でも元氣張らなきゃ! そんな時は、イヤホンから好きな音楽聞きながら洗濯物干したりしてま〜主婦って



やることばいっば〜いありますよね〜。何か好きな事と結びつけられれば気持ちも軽くなるのかもしれない。

幼稚園では毎日園庭を解放しています。秋晴れの日には、遊具で、雪が降ったら雪あそびはいいがどうかな? 園がお休みa時も自由に出入りして遊んでいただけます!! 事故・ケガには十分に気を付けて、体を思いっきり動かして、ぜひ遊びに来て下さいね!!

