



# ゆっくり ゆっくり

こんにちは!! 東所沢保育園です!!

外にいるのが気持ちのいい季節となり、新年度からスタートしました。かわいい友だちと一緒に仲間入りをして、一つ大きくなった自分達にワクワクドキドキしながら生活をしています。

東所沢保育園は開園20周年となりました。これも地域の方々に支えられて、子ども達の笑顔あふれる保育をしてきたからこそ迎えられると思います。ここを卒園していった子ども達、保護者の方々にも力になってもらう事があり本当に感謝しています。

これから地域の方々とつながりながら、子ども達が安心して過ごしていける保育園であり続けたいと思います。

今年度もよろしくお願いします

地域支援担当 高橋、新倉



園庭開放

遊びに来ませんか?

9:00~11:00 } 月~金  
15:00~17:00 }

汚れても良い服装、着替え  
水分などご用意下さい

電話相談

子育ての悩み、  
子どもの発達

04-2946-3310

(月~金) 9:00~17:00

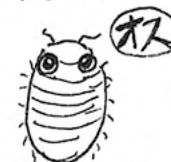
電話相談  
してみませんか?

## 子ども達に人気の だんご虫

温かくなり、草むらから虫たちも顔を見せるようになりました。保育園でも小さくコロコロ丸まるだんご虫は人気で、落ち葉をどこか探しています。すばしっこく逃げていくだんご虫を指先でつかむのはなかなかの集中力です。公園のすみ、茂みの中をちびちび覗いてみてはいませんか?



ちょっと  
豆知識



黒は黒がグレー



メスは黄色の  
斑点があるよ

丸まらな~い



丸まらな~いのは フラジムシ!  
平らなところから わるじに似ている  
ことから そう呼ばれています。

## 園庭開放しています



保育園の園庭で 遊んでみませんか?

東所沢保育園の園庭にはブランコやすべり台などの遊具はありません。大きな土山があって、そこを登るのも楽しい! すべるのも楽しい! 水を流すのも楽しい! 遊び方は自由です。水が大好きな子どもは、水道からどんどん水をバケツやペットボトルに入れて、流し、どろんどろん遊びを楽しんでいます。在園の子ども達と一緒に遊んでみて下さい。

9:00~11:00 (月~金) で行っています。  
15:00~17:00

汚れても良い服装、着替え、タオル、水分補給  
などご用意下さい。お待ちしております。





# ゆっくり ゆっくり

雨の日、晴れの日と気温の変化も大きい日が続いてますね。でもこの雨と日差しを受けてスルスルと育っている物があります。それは、畑の野菜です。

4月の下旬に幼児クラスの子ども達が夏野菜を植えました。「夏野菜 何を植えた？」と年長の子ども達に聞くと、「キュウリ」、「トマト」、「スイカ」など今まで暑い夏に収穫していた野菜を思い浮かべながら植える物を決めて、自分達で「ちょっとかんづつ歩いて」まで苗や種を買いに行くとこから始めました。買って来たまだ小さな野菜の苗を「早く大きくな～れ」と収穫を楽しみにしながら植えていました。一緒に植えた年少の子どもも「きゅうりまだできないね」と水をあげながら見つめている姿もあります。

野菜がちょっと苦手な子も畑の野菜の成長を見ながら興味が出てきて、取れたてのおいさを味わえるかな。

## 野菜を育ててみませんか？



畑がなくとも、ベランダでプランターを使って育てられます。最近では「袋栽培」といってプランターもいらない。そのまま袋の中に苗を植えて育てる物もあります。少しずつ大きくなっていき、花が咲いて、実になって緑色が黄色…オレンジ…赤に変わると、毎日の変化と子どもと一緒に見ていくのも楽しいですよ。



## 豆苗もおもしろいですよ

スーパーで売っている豆苗。一度切って食べてしまっても、豆の部分を水に付けておけばまた生えてくる便利な野菜です。保育園でも乳児クラスの窓ぎわに置いておいて子ども達と「大きくなってきたね～」「みそ汁に入れてもうおうね」とすぐに料理してもらっていました。身近な野菜もこうやって目の前で収穫して料理すると一味違うかもしれません。



## 園庭開放しています

保育園の園庭で遊んでみませんか？

東所沢保育園の園庭にはブランコやすべり台などの遊具はありません。大きな土山があって、そこを登るのも楽しい。すべるのも楽しい。水を流すのも楽しい。遊び方は自由です。水が大好きな子どもは、水道からどんどん水をバケツやペットボトルに入れて、流し、いろんな遊びを楽しんでいます。在園の子ども達と一緒に遊んでみて下さい。

9:00～11:00 (月～金) で行っています。  
15:00～17:00

汚れても良い服装、着替え、タオル、水分補給などご用意下さい。お待ちしております。



### 園庭開放 遊びに来ませんか？

9:00～11:00 } 月～金  
15:00～17:00 }

汚れても良い服装、着替え  
水分などご用意下さい

### 電話相談

子育ての悩み、

子どもの発達

04-2946-3310

(月～金) 9:00～17:00

電話相談

してみませんか？





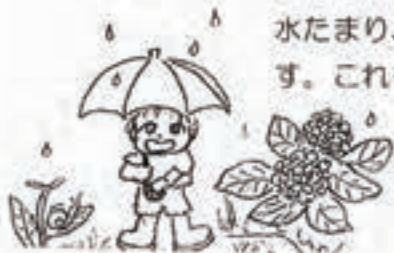
# ゆっくり ゆっくり

## 水の不思議

はじめと暑い夏がやってきましたね。暑い時に気持ちがいいのは冷たい物です。保育園の小さな子ども達は、水道の所にやってきて蛇口をひねりシャワー水を出している姿があります。入園したばかりの子ども達はまず『蛇口をひねれば水が出てくる』という事に気が付き興味津々水を見つめます。そして手で落ちてくる水に触れ、その感触、飛び散る水しぶきに驚きます。慣れてくると蛇口の出口を手で塞ぎ水を四方へ飛ばしケラケラ笑ったり、自分の顔に水がかかり慌てて顔を拭いてもまだやってみたりと楽しそうです（そろそろやめてくれるかな〜）と蛇口を閉めても、出てくることが分かった子どもは『う〜ん!!』と指だけでなく全身に力を入れてまた水をだして満足顔です。

蛇口の水に満足すると、今度はペットボトルやオタマ、カップなど使って水の動きを自分で創り出したり、砂場までバケツで運んで川にしたり、土と混ぜて泥にしたりと水を使った遊びを繰り広げていきます。大きい子になると園庭に咲いている『おしろい花』をつんで水の中でこすり色水を作っています。透明な水の中にジワジワと広がってくる花の色が、花を足してこすっていくほどに濃くなっていき、それをペットボトルに入れると本当にきれいな色水になるのです。葉っぱでも色水は作れるんですよ。「どの葉っぱがよく出るんだっけ?」と子どもに聞くと「この葉っぱだよ」とよく知っている子どももいます。確かに葉っぱによって全然違います。こんなところでも実験のように遊びながら学んでいる子ども達です。

水は色も変わったり、何かと混ぜたりすると感触も変わり、動きも変わる不思議な物です。大人でも川の流れて見ていると心が落ち着くという人も多くいます。子どもたちもその水の不思議さを全身を使って味わっています。家庭でもできる範囲で水遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか?梅雨時の今は雨がよく降ります。雨だからと部屋の中ばかりになるのもちょっと憂鬱になりますよね。傘やカッパを着て『雨ふり散歩』も子ども達は楽しいですよ。傘に当たる雨粒の音、水たまり、葉っぱに付いた雨粒など雨の日ならではの発見が沢山あります。これも水ですね。いろいろな『水』をこの夏楽しんで下さい。



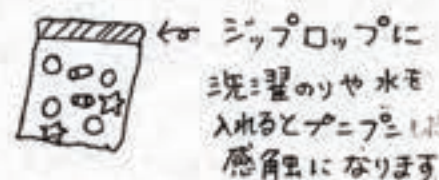
### 夏のおすすめ遊び

- ・食紅を使った色水遊び
- ・感触マット
- ・ペットボトルシャワー

### 食紅色水

- ・口に入っても大丈夫
  - ・服についても落ちる
  - ・色のまざりがきれい
- ジュース屋さんや、少し濃くして紙にも描くことができます。
- コップや袋などに入れて色々な遊び方ができます。

### 感触マット



- ・スポンジやビーズなど色々な素材を入れると楽しさアップ!
- ・冷蔵庫で冷まして使えば、小さい物を入れるときも注意してください。

- ・遊んでいる間に中身が出てしまうので袋の口もガムテープでしっかりとめるといいですよ!

### ペットボトルシャワー



- ・ペットボトルに穴を開けるだけ!
- ・穴の大きさを変えて出てくる量を変えると色々楽しめます。
- ・お風呂でも遊べるので便利!

- ・ペットボトル以外でも、プリンカップなどで水をすくって遊ぶのも夢中になって遊んでいます。

## 園庭開放

平日9:00~11:00、  
15:00~17:00

※汚れても良い服装、着替え、タオル、飲み物など  
ご用意ください。

7月19日~8月31日まで  
園庭開放お休みします

## 電話相談

子育ての悩み…子どもの発達…  
などなど

04-2946-3310

月~金9:00~17:00

ホームページはこちらの  
QRコードからご覧いただけます。







# ゆっくり ゆっくり

## 繋がり

連日うだるような暑さと、夕方にはゲリラ豪雨で自分たちが子どもの頃の夏とはちょっと変わってきている夏となっていますね。先日ネットのニュースでこんな記事を見ました。『友達の家に遊びに行けない』小学生の話ですが、気軽に子どもが家に友達を呼んで遊んだらその後、ママ友のネットワークが大騒ぎになってしまったそうです。「見知らぬ親子の家にお邪魔してしまった」と。まだ小学校に入ったばかりで親が他の人と繋がっていなかったようで、呼ばれた友達の親はラインや SNS をフル活用して共通の友達を見つけ、丁寧なメッセージを頂いたとのこと。まだこの記事には続きがありますが、実際に放課後に友達の家に行く子どもは減っているそうです。

コロナもあり、プライバシーの尊重だったり時代の流れもあるでしょう。子どもにとって自分の家は世界のすべてのようなものです。友達の家に行く事で、我が家の当たり前は友達の家では当たり前ではない事に気が付きます。「おじゃまします」だってもしかしたら使わないで大人になるかもしれませんね。これは記事にのっている話だけでなく、これを書いている私の子どもも同じです。だいたい「他の家はだめだからうちで遊ぶ事になった」と友達がやってきます。

小学生の話で、まだ子どもが約束して友達がやってくるという事はないでしょう。でも保育園や、地域の同じくらいの子どもをもつママ、パパと繋がっていく事は、大人にも子どもにもいい事があると思います。たわいもない話でもしていると、忙しい毎日の生活からふっと抜けられたり、違った価値観に気が付いて我が子を見る目が変わったりすることもあります。大人が話していれば子どもは子どもで遊びだします。赤ちゃんのうちはそうはいかない事もあるでしょうが、大きくなってくれば、公園で友達を見つけて遊ぶようになったりすると「ふう〜」と一息つける時間もできます。そんな時大人もおしゃべりして仲良くなって繋がりが深くなっていけば、困った時に助けになってくれる子育て仲間が増えて、気持ちの面でも楽になると思います。

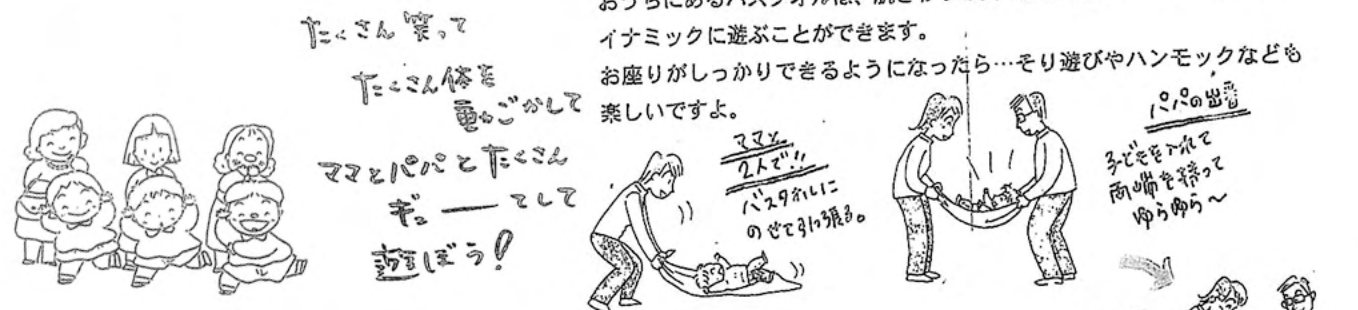
暑い夏ですが、地域の祭りや、近くの水遊び場、イベントなどもある所でちょっとたわいもない話からしてみたいはいかがですか？大人が繋がっていけば小学生の『友達の家』の事も変わってくるかな。

暑い日が続きなかなか外遊びそでないですね  
子どもとたくさんふれあい遊びができるいいチャンス！

バスカオルを使って遊ぼう！！

おうちにあるバスカオルは、肌さわりの良く洗濯も直ぐできるし大きくダイナミックに遊ぶことができます。

お座りがしっかりできるようになったら…そり遊びやハンモックなども楽しいですよ。



『ぎんぎょのひるね』

背骨を刺激するので

全身運動となって血行が

また、腸を動かすので

内臓にも良いとされて

います



だっこして…

小さい子は  
背筋をのばして  
密着  
ゆらゆら



ひざに足をつけて…

子どもの足のうらが  
ママのお腹に角られるように

あおむきで…

足首は伸ばす

お腹に手を添えてゆらゆら〜



8月の園庭開放は

お休みです。

9月からまたスタート

するので是非遊びに

きてください

## 園庭開放

平日9:00~11:00、

15:00~17:00

※汚れても良い服装、着替

え、タオル、飲み物など

ご用意ください。

## 電話相談

子育ての悩み…子どもの発達…

などなど

04-2946-3310

月~金9:00~17:00

ホームページはこちらの  
QRコードからご覧いた  
だけます。





# ゆっくり ゆっくり

## こどものきもち



ゆっくりな台風がやってきて、蒸しあがった夏の空気を吹き飛ばしているようです。徐々に気持ちの良い秋に向かってくれるでしょう。

夏の間に保育の研修があって『子どものキモチはどこにある?』という話を聞きました。子どものキモチは「今」やりたいこと、大人のキモチは「大きくなった時」の心配という、子どもと大人のキモチのギャップが子育てや保育の難しさを生んでいるのではないかとといった内容がありました。ついつい「大きくなったらこまるよ・・・」「もう3歳だから・・・」など子どもが考えてもいない先の事を言った事はありませんか?私もあります・・・

子どもは『やりたい』を叶えていくエネルギーを積み重ねていく事が大切です。そのためには大人に待ってもらって、「困っている事」を自分で解決していくプロセスを経験できるようにしていくことが私たちにできることです。例えば、小さな赤ちゃんだと『あのおもちゃがほしい・・・!』手を伸ばします。手が届かないと腕を伸ばして、足を曲げ、踏ん張って進みます。大きくなると『これをくっつけるためにはどうしたらいいんだろう?』のりかな?テープかな?切り込みを入れるのかな・・・?と試行錯誤しますね。すぐに助けたり答えを出すのではなく、待ちながら本当に困った時に手助けをしてあげるくらいが子どもの『やりたい』キモチを尊重できると思います。

子どもを取り巻く環境は近年大きく変化しています。特にSNSの流通で簡単にいろいろな情報を目にする事ができるので、どれを頼ればいいのか、これでいいのか、こうしないといけないのでは?と迷ってしまうようなことがあります。周りからの目も気になり『正しいことをしなければならない』というプレッシャーも出てくるでしょう。

○同じ子どもは一人もいない→みんな違って当たり前

○同じ親も一人もいない→「できること」「できないこと」はみんな違う

○毎日が新しい毎日→昨日出来た事も今日できるとは限らない

日々忙しい生活の中ですが、ちょっと一呼吸付いて目の前の我が子は何を『やりたい』と思っているんだろう?と考えてみて下さい。困った事があったら保育園の園庭開放も行っているので来園しお話もできますよ。



## 0歳児クラスの1日の流れ

7:00 ~ 9:00 順次登園

自由遊び 園庭や前庭に  
行くにもあります

10:30 給食

11:30

14:30

14:50 おやつ

自由遊び

夕寝 30分くらい  
(個々に合わせて)

16:30 順次降園

## 0歳児クラスの子ども達の様子

天気の良い日は、カートに乗ってお散歩に行ったり園庭で水や砂の感触を楽しみながら、どろんこになって遊んでいます。室内では、探索が大好きな子ども達はお部屋のドアを自分で開けて、廊下、ホール、大きい子の部屋へと出かけて行きます。おもしろいものあるかな〜と目をキラキラさせながら、毎日いろいろな発見をして楽しんでいます!大きい子達が「赤ちゃんかわいいね」と声を掛け一緒に遊んでくれますよ。お気に入りの絵本を先生の膝に座って、繰り返し読んだり、ふれあい遊びも大好きです。

晴れた日は、部屋の前のテラスで、  
水遊びを楽しんでいます。



9:30頃から10:00まで  
おでやっています。

よかったら園庭に遊び  
に来て一緒に遊び  
ませんか!?

9月から園庭開放スタート  
するので是非来てくだい

## 園庭開放

平日9:00~11:00、  
15:00~17:00

※汚れても良い服装、着替  
え、タオル、飲み物など  
ご用意ください。

## 電話相談

子育ての悩み...子どもの発達...  
などなど

04-2946-3310

月~金9:00~17:00

ホームページはこちらの  
QRコードからご覧いた  
だけます。





# ゆっくい ゆっくい

## 身近な体験

やっと長い夏の終わりが見え、秋らしい空気となってきました。先月、保育園では夏祭りが行われました。コロナも終息してきて、縮小していた祭りも、だんだんと以前の賑わいを取り戻してきました。『お神輿』を幼児クラスの子どもたちが作って担ぐことになりましたが、『お神輿』を本や、映像でしか見たことがなく、実際に担いだことのある子はいませんでした。イメージを膨らまし完成したお神輿を初めて担ぐとなんだかぎこちない・・・2回目に担いでみてようやく、『わっしょい!!』と声を出し息を合わせて進んでいました。お祭り当日には元気な声を上げながら盛り上げてくれました。

楽しい体験は遊びに繋がります。園庭にあった長い板を2人の子どもが持ち上げると『わっしょい!! ワッショイ!!』と掛け声を掛けて運んでいるのです。掛け声があるだけで、楽しさが変わってきますね。大きい子が担いでいる姿をみていた乳児クラスの子も、真似をして遊んでいたようです。

先日の十五夜でも子ども達のおもしろい発見がありました。月に関する絵本や話を色々としていくと、子ども達も夜空の月を気にするようになりました。ある時、実際に満月になる前の欠けている月を見た3歳の子どもが「おつきさま、たべられちゃったのかな??」と不思議そうに空を見ていました。2歳の子も、「おつきさままたべちゃった??」「えー! たべちゃったの??」と言うと、「うん! おいしかった☺」とかわいいやりとりもありました。十五夜の日には、お月見団子も幼児クラスの子が作りました。「きれいな丸になったよー!」と月をイメージして作っていました。年長の子達に『つきへいったうさぎ』という月にうさぎがいるという言い伝えの元となった絵本を読みました。すると、「わたしみえなかった〜」「ぼくは見たよ!!」と自分たちの見た月を思い出しながら話していました。絵本や、話しなどきっかけがある事で、子ども達はイメージを豊かに実体験と結び付けて過ごしていました。

お神輿はちょっと特別かもしれませんが、普段の生活の中でもちょっと子ども目線に立つと、おもしろそうな事があります。野菜の皮をむいたり、卵を割ってみたり、目に見えるゴミを掃除機で吸ってみたり、半分水遊びしながら泡を出してお風呂掃除してみたり、いつも大人がパパッとやっていることを一緒にやってみると新たな遊びを見つけるかもしれませんよ。『何事も体験』身近な体験が子どもを豊かにしてくれます。映像ではない本物の体験を子どもと探してみてください。

## 親子で楽しく出来るクッキング

### 白玉団子

保育園では9月17日の十五夜の日には、3、4、5歳児クラスの子どもがお月見団子を作りました。色々な大きさのまんまるお団子を小さい子たちも食べました。簡単でおいしいので是非お家でお子さんと作ってみてください。



### 材料

- 絹豆腐 1丁
  - 白玉粉
  - 上新粉
- 豆腐と同じ量

### 作り方

ボールにすべての材料を入れて、耳たぶのようにべたつかなくなったら、丁度いい大きさに丸めます。沸騰したお湯に入れ、浮かんできたら出来上がり。きな粉や、あんこ、みたらしなどにかからめて完成です。

## 保育園であそぼう!!

目の前のお子さんと毎日過ごしている中で、何か悩んだり、困ったりする事はありませんか? 保育園に遊びにきて同じ年齢のお子さん達の遊んでいる様子を見たり、一緒に遊んだり、給食を食べられる日を用意しました。周りの友達を見てちょっと安心したり、ヒントになったりするかもしれません。相談したいことがありましたらその時にお話もできます。

日時 11月25日(月)  
11月26日(火) 9:00~11:30  
※お子さんの給食がでます。



受付は11月から開始します。



園庭開放 遊びに来ませんか?

9:00~11:00 } 月~金  
15:00~17:00 }

汚れても良い服装 着替え  
水分などご用意下さい

電話相談

子育ての悩み  
子どもの発達

電話相談  
してみませんか?

04-2946-3310

(月~金) 9:00~17:00





# ゆっく り ゆっく り



## だっこしてー

11月に入り公園にはどんぐりが沢山落ち木の実や、紅葉した葉っぱなどが見られるようになって、子ども達も秋の自然を感じながら遊んでいます。お散歩をするのにも気持ちのいい季節となりましたね。

さて10月には保育園でうんどうかいが行われ、子どもたちが元気に動き回る姿を見せてくれました。ひがとこのうんどうかいでは『親子競技』があります。子どもも親も楽しく動ける遊びはなんだろう？と日々の保育の中を振り返りながら種目を考えるのですが、今年もどのクラスも『だっこ』『たかい たかい』『グルグル』『むぎゅ』など触れ合う動きが取り込まれました。当日、お父さん、お母さんにやってもらおうと、親子でとてもうれしそうな顔をしていました。

からだとからだの触れ合う遊びは、赤ちゃんから、大きくなって年長の子どもの好きな遊びの一つです。その魅力は大好きな大人、友達に自分の身体を安心してゆだねられる事と、その年齢にあった心地よい揺れや、振動、そして最後に『ドッシーン』『コチョコチョコ』への期待があるからでしょう。保育園でも『たかいたかい』で誰かが遊んでいるのを見つけると、「わたしもやって!!」「やって!」と小さい子から大きい子までやってきて、大人が疲れるまで楽しんでいます。楽しそうな顔をするもんだから何回も頑張る気になってしまいます。

だっこはだっこでも、今主流のだっこ紐のだっこはちょっと違います。くっついていながら安心感がありますが、自分で手足に力を入れてしがみついたり、「あっち」「こっち」と動いて伝えたくても動きに制限がかかってしまう部分もあります。どうしても大人の手が離せないくらい忙しい時ももちろんあるので、そんな時は頼りましょう。ちょっとゆとりのある時はお父さん、お母さんの『手』で子どもを支えてあげて下さい。

「だっこから降りなくて、歩かないんです」と言う声もあります。歩きたくなくなるような道を子どものペースで進んでみて下さい。小さい子は特に視線が大人とは違います。ゆっく り ゆっく り 進んでいると虫を見つけたり、きれいな草花、木の実、置き物など色々な物が見えてきます。それを子どもと一緒に見つけていくトコトコ歩きたくなくなるかもしれません。歩いているのにせかされると子どもも「じゃあだっこ」になってしまうかもしれませんね。『目的地に行く』というのを目的にしなくても、子どもの見たいもの、行きたい所にブラブラ散歩も楽しいですよ。この辺りだと『東所沢公園』や『東川』『金山公園』なども自然が多くて今の時期オススメです。公園で「よーい どん!」でゴールにだっこでキューも子ども達大好きです。触れ合いながらゆったりとした休日を過ごしてみて下さい。



## 保育園であそぼう!!



目の前のお子さんと毎日過ごしている中で、何か悩んだり、困ったりする事はありませんか？保育園に遊びにきて同じ年齢のお子さんたちの遊んでいる様子をみたり、一緒に遊んだり、給食を食べられる日を用意しました。周りの友だちを見てちょっと安心したり、ヒントになったりするかもしれません。相談したいことがありましたらその時にお話もできます。

### 日時

11月25日(月)  
26日(火) } 9:00~11:30

### 持ち物

・食事用エプロン ・手拭きタオル  
・食事代300円 ・着替え

### 給食メニュー

11月25日

松風焼き、五目金平、みそ汁、ごはん

11月26日

焼き餃子、酢の物、みそ汁、ごはん

・2021年4月～2023年3月産まれのお子さん(1,2歳児クラス)  
11月18日(月)までに保育園に連絡ください

子どもの分の食事のみの提供になります。

※1日2家庭となります

はかり 1/20

### やきいも

幼児クラスの子供達が芋畑から掘ってきたさつま芋を自分たちでホイルに包んで、本物の火の中に入れて温かさを感じながら園庭でホカホカのお芋を食べます。なかなか家庭では出来ない体験と一緒に味わってみませんか？

日時 11月13日(水) 14:30~

園庭にて焼き芋を食べるよていです。

※事前予約はありません。当日正門よりお入り下さい。



東所沢保育園のホームページ  
QRコードです。ご覧ください



園庭開放をしています

平日 9:00~11:00

15:00~17:00

汚れてもいい服装、着替え飲み物などご用意ください。

電話相談してみませんか？

子育ての悩みなどなんでも大丈夫です。

☎04-2946-3310

月~金 9:00~17:00

# ゆっくり ゆっくり



## ちょっとの時間

今年も早いものであとわずかとなりました。どんな一年でしたでしょうか。保育園の一番小さい0歳児クラスの子ども達も、ミルクから完了食となりムシャムシャほおばっています。歩いて園庭や園内もトコトコ探検しているくらい身体も動きも大きくなってきました。

先月4、5歳児クラスは大型バスに乗って飯能の森まで遠足に行きました。初めて大型バスに乗った子どももいるので、バスの中はいつもと違う高さからの景色に声を上げたり、友達との会話も弾みます。興奮もひと段落すると隣の席の友達や大人と遊びだす子もいます。『ゆびずもう』や『あっちむいてほい!』『しりとり』など昔からある遊びは今でも子どもたちを夢中にしてくれます。園庭でも暖かい日差しの当たるテラスで、『おっちらか ほうい』や『アルプス一万尺』などの手合わせ遊びを楽しそうに歌っています。そんな姿を見て周りの子どもも真似して覚えていきます。

人と触れ合って遊ぶのは赤ちゃんはもちろん、大きくなって大好きです。小学生になってもくすぐり遊びをしても喜んでいるくらいです。休みの日に電車での移動や、お店の順番待ちの時間など、ちょっとした時間がうまれる事が多々ありますよね。そんな時スマホを見て時間待ちするだけでなく、小さな声でコショ コショ声で言葉遊びをしたり、指遊びをしたり、お父さん、お母さんが昔遊んでいたような遊びをすると子どもも楽しい時間となるかもしれませんよ。ちょっとした時間でも、子どもと触れ合って遊んで笑い合う時間を大切にしてください。

## 触れ合い遊び特集♪



### 1本橋 こちょこちょ

いっぽんばし こちょこちょ

たたいて つなげて

かいだん のぼって〜14 24

子どもの手を握りあげて  
楽しく歌いながら遊んで下さい

①



人差し指で  
今のひょうをさす

②



軽くたたきます

③



軽くつなぐ

④



2本の指で握って  
います。

⑤



くすぐります

### ちおとアレンジ!!

2本指でトコトコ  
子どもの体をさんぽ  
するように動かす  
だけでも楽しい!

どこいこうかな

### ちちちちあわあ

①



ちちちち

②



あわあ

③



かいどり

④



ととのめ

⑤



おむひん

⑥



ひんぽん

あんそぽーんぽん など色々な所に  
ほっぺぶらにぶらに アレンジしておて  
ください

### 電車っこ



大人は足を  
押さえて、そこに  
子どもが乗ります。  
「電車が発車します」と  
足をゆくり大きく動かして

「かタンかタン」とリズムに動かしています。  
「曲がります」と揺る揺るになるくらい体を曲げると  
「おちる〜」と喜ぶそうです。色紙をアレンジして下さい。

### おっちらか ほうい



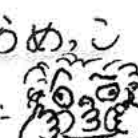
まじかえふいで  
できるかな? ましたよ

### ゆびずもう



10秒  
おさえたら  
かち

### にうめこ



わうたら  
まけよ

### あっちむいてほい!



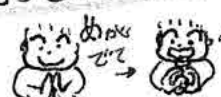
指と同じ  
方を向いたら  
だめよ

### アルプス一万尺



お父さん お母さん  
昔あそんだかな?

### お奇のおしょうさん



しりとりやなぞなぞも  
ゆっくり 子ども合わせてあそんで  
みて下さい

東所沢保育園のホームページ  
QRコードです。ご覧ください



園庭開放をしています

平日 9:00~11:00

15:00~17:00

12月20日~

1月10日はお休みします

汚れてもいい服装、着替え飲み物などご用意ください。

電話相談してみませんか?

子育ての悩みなどなんでも大丈夫です。

☎04-2946-3310

月~金 9:00~17:00

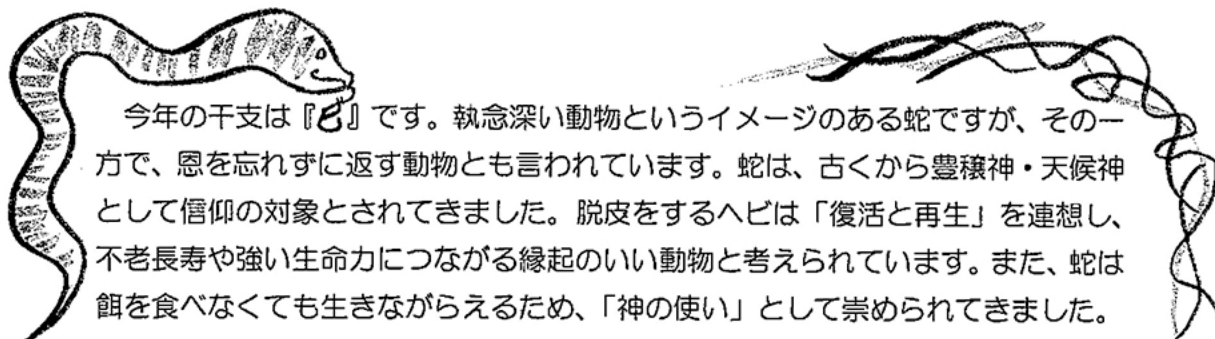




## あけまして おめでとうございます



2025年がスタートしました。気持ちを新たに今年の抱負を思ってスタートする方も多いでしょう。子ども達は何を思っているんでしょうね。小さい子は先の事よりも「おいしいもの食べたーい」「こうえんいきたーい」など目の前の楽しさを思い浮かべるでしょう。私達大人が子ども達に安心して遊べ、お腹いっぱい食べられる平和な日々が続くようにがんばっていきましょう。



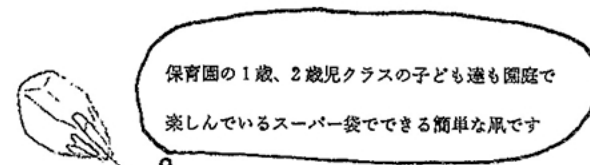
今年の干支は『蛇』です。執念深い動物というイメージのある蛇ですが、その一方で、恩を忘れずに返す動物とも言われています。蛇は、古くから豊穡神・天候神として信仰の対象とされてきました。脱皮をするヘビは「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられています。また、蛇は餌を食べなくても生きながらえるため、「神の使い」として崇められてきました。

巳年生まれの人性格も執念深く情熱的、と言われています。脱皮を繰り返し何度も再生するイメージや、少しの傷を負っても、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持つというイメージ、一度絡みついたら離さずまとわりついたり、何日も獲物を待ち伏せしたりする習性など、さまざまな印象が合わさって「蛇＝執念深い」というイメージが広まりました。この「執念深い」というところから、巳年生まれの人性格として「努力を惜しまない」「粘り強い」「努力家」などと言われることが多いようです。

「わたしは何年？」と聞いてくる子どもたちに『十二支のはじまり』という絵本を読みました。御殿に着いた順で決まっていた事がわかり「生まれた年の干支があなたの干支だから猿だよ」と話すと「え～うさぎが良かったな～」と言っていました。こればかりはね～みなさんも子どもや親御さんの干支をはなしてみてください。もしかしたらその動物に見えてくるかも。その干支の特性を調べるのも面白いですよ。



保育園で読んでいる絵本です



### 風揚げ

成長や健康を祈る

高く上がるほど願い事が天に届き元気に育つと言われてます

### こま

物事が円滑に回る

うまく回ると子どもが早く独り立ちできると言われています

### 福笑い

笑いが福を招く

「笑うか門にも福来る」という

意合いが込められてるそうです



保育園で紹介している

### 正月遊び



### 羽付

厄払い無病息災

羽根をつく事で邪気払いをしたり1年の無病息災願ったりする意味があるそうです

2月3日(月)9:30頃から

保育園の園庭に小さい鬼がやってきて豆まきをやります。

よろしければ遊びに来て一緒に豆まきしませんか？

毎年5歳クラスの子も達が手作りで鬼のお面を作って鬼役をやってくれます。



東所沢保育園のホームページ  
QRコードです。ご覧ください



園庭開放をしています

平日 9:00~11:00

15:00~17:00

汚れてもいい服装、着替え飲み物などご用意ください。

電話相談してみませんか？

子育ての悩みなどなんでも大丈夫です。

☎04-2946-3310

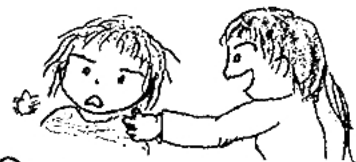
月～金 9:00~17:00

2月号



# ゆっくり ゆっくり

## 子育て仲間



暖冬という日が続きましたが、天気予報に『雪』マークが付くと子ども達は「今度雪がふるんだって！雪だるまづくりたいな～」と冬ならではの気候を楽しみにしています。

寒くなると家にこもる事も多くなりますね。インフルエンザや、胃腸炎など感染症も多くなり子どもがなれば看病していた親がなって『つらい・・・』という状況になる経験ありませんか？ましてや働いていたら仕事の調整、夫婦で明日はどっちが休むかの相談（けんか…）、体調だけではなくいろいろな所への配慮が必要になってきて気が重くなります。そんな時職場から『大丈夫だよ』と言われたり、友だちや、自分の親から『大丈夫？なにかいる？』なんて言われたらうれしいですね。もちろんそんな優しい状況の人は少ないでしょう。私も夫婦でそれぞれ、子どもの病気で休んだ時の職場の風当たりは全然違います。

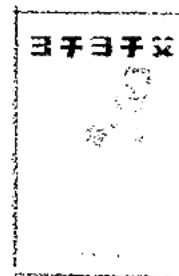
大変なのはわかるから、同じような境遇で肩身が狭くなっている人がいたら優しい声を掛けてあげられるように私も心がけています。それが『お互い様』と助け合っていけるような環境になるとと思います。また、同じような子育て仲間を増やしましょう。「つかれた」「手伝って」と現実にはなかなか気軽に頼めるものではありませんが、みんなで子育てして悩みも、楽しさも共有できていける社会になっていけるといいですね。

保育園でも園庭開放を行っています。お子さんが遊べるだけでなく、保護者の方も話ができますのでお気軽に来園して下さい。



## 大人も楽しい絵本がありますよ

絵本は子どものためだけではないんです。本屋さんに行くと『大人向けの絵本』というコーナーもあります。ちょっと手に取って読んでみると、「ああ わかる」と笑ってしまう物や、目頭が暑くなるような絵本があります。ヨシタケシンスケの絵本『しばらく あかちゃんになりますので』や『ヨチヨチ父 とまどう日々』も読んでみると「みんな 同じなんだな～」と気持ちが楽になりました。みなさんも子どもと一緒に色々な絵本を手にとって見て下さい。



## 保育園で遊びませんか？

園庭で親子一緒に遊びましょう！

- |    |  |
|----|--|
| 日時 | 2月28日（金）<br>10:00～11:00  |
| 対象 | 歩いていけば何歳でも大丈夫です  |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自由あそび</li> <li>・絵本、触れ合い遊び</li> <li>・子育て相談</li> </ul> |



・汚れてもいい服装、着替え飲み物などご用意ください。

保育園に予約の電話を入れて下さい。お待ちしております。

3/25 受付

東所沢保育園のホームページ  
QRコードです。ご覧ください



園庭開放をしています

平日 9:00～11:00

15:00～17:00

汚れてもいい服装、着替え飲み物などご用意  
ください。

電話相談してみませんか？

子育ての悩みなどなんでも大丈夫です。

☎04-2946-3310

月～金 9:00～17:00





# ゆっくり ゆっくり

## 心の土台



今年度も早いもので終わりが近づいてきました。保育園では年長クラスの子が8日に卒園式を迎えました。保育園生活の最後を締めくくるときの式となりました。子どもたちから父母へ感謝の言葉を伝える場面があるのですが、それぞれ感じていたことを照れくさそうにだったり、涙を流しながら伝えていました。子どもたちが伝えていた言葉は特別な事ではありません。いつもの生活の中の感謝でした。

『子どもに何かしてあげないと』…『次はこれ』…『これも・・・』と大きくなると考えてしまうことが多くなってきましたが、土台となる生活を作っていく事、『ご飯を食べて』・『遊んで』・『寝る』こんな日常がなにより大切なことです。3度の食事（朝・昼・夕）・起きる時間・寝る時間を決めて生活することで心身の生理的リズムも定まり、情緒も安定してきます。いっぱい遊ぶとお腹が空いて美味しく食べられる。満足すると心地よく入眠できる。たっぷり眠れる事でまた次の活動への意欲がわくのです。子どもたちは土台ができていけばぐんぐん成長していきます。

地域で子育てをしている方々も一年前と比べてどうですか？ふと振り返ってみると成長を感じられると思います。保育園の子どもたちも本当に、大きく成長しました。それはきっとお父さん、お母さんの毎日の頑張りでありますね。

子育てをしていて困った事や、わからない事があったら保育園に相談したり、子育て支援の集会に参加してみるのもいいですね。それから子育て仲間を増やしていけると、肩の荷が少し軽くなるかもしれません。また新しい春がやってきます。心地の良い季節を親子で楽しみましょう。



一年間ありがとうございました。

担当 高橋、新倉



東所沢保育園では3月の給食は5歳児クラスのリクエストメニューの日があります。それぞれ大好きなメニューが出て嬉しそうに「今日は〇〇のリクエストだよ」と教えてくれます。

### 簡単なレシピ紹介



#### 大根の唐揚げ

- ・大根 1/3
- ・片栗粉 適量
- ・みりん濃口し醤油 適量

またはめんつゆで味付け  
大根に片栗粉をまぶし揚げて  
味付けするだけ。



#### いも餅

蒸した芋を潰して、片栗粉と塩をまぜまぜフライパンで焼いて仕上げに醤油や海苔を巻けばできあがり。



#### 白玉団子

上新粉、白玉粉、豆腐全て同量  
混ぜて耳たぶぐらいの柔らかさにな  
ったら茹でて出来上がり!!  
お好みの味付けで召し上がれ。



#### あべかわマカロ

きな粉、砂糖を茹でた  
マカロニに合えるだけ!!



子どもたちの大好きな給食のメニューがたくさんあります。  
ホームページにも色々なメニューのレシピがあるのでぜひ見てください。

東所沢保育園のホームページの  
QRコードです。ご覧ください



園庭開放をしています

平日 9:00~11:00

15:00~17:00

汚れてもいい服装、着替え、  
飲み物などご用意ください。

電話相談してみませんか？  
子育ての悩みなどなんでも大丈夫です。

☎ 04-2946-3310

月~金 9:00~17:00