

# 祖師谷保育園だより

世田谷区上祖師谷3-20-17  
社会福祉法人 雲柱社  
祖師谷保育園  
TEL.03-3326-1131

2021年度10月号  
2021年10月1日発行

U・N・DO・U・KA・I



今年も昨年と同様の形になった運動会。昨年悩まされたお天気は、今年は心配なさそう…と当日に臨みました。しかし、なんと！朝から雨。雨の時はつき組は中止、小雨なら園庭にブルーシートを張っての開催と決めてはいましたが、心は動揺していました。雨の予想が読めないこと、昨年と同じ過ちはできないという気持ちが入り混じります。でも、職員たちは、サッとブルーシート張りに動き始め、30分程で、2階のテラスから園庭の桜の木に長いロープを張り、ブルーシート張りを完成させました。主任秋池の前任保育園の経験からできたことですが、これでいつ雨が降ってきても安心してできるとほっと胸をなでおろしました。

つき組さんにとっては、楽しみにしていた運動会ができずに残念だったと思いますが、昨年の反省から無理はできないと思っていましたので、お許し願いたいと思います。来年再来年と続くクラスですので、これからに期待したいと思います。

さて、張り切って楽しみに登園してきたほし組、ゆき組の子どもたち。保護者の皆さんはもちろん、職員も運動会ができることを、そして子どもたちのこれまでの取り組みを見ていただける機会があることを喜んでの始まりです。

何回も園庭や駐車場での練習を見てきましたが、どちらのクラスも最高の姿を見せてくれました。ほし組はいっぱい楽しむことを皆で約束してのスタート。いろいろな個性を見せながらの4歳の子どもたちの姿でした。昨年からの成長に職員、特に担任たちは胸がいっぱいでした。

ゆき組の子どもたちは、楽しむだけでなくさらにチャレンジ・頑張る姿をたくさん見せてくれました。私は何度も目頭が熱くなりましたし、保護者の皆さんも何人もの方が涙が出たとおっしゃっていました。何が大人の涙を誘うほどの感動を呼んだかということ、子どもたちの一生懸命に取り組む姿と自信に満ちた誇らしげな表情、そして支える大人の姿。私はつくづく「子どものそばにいられることの幸せ」「保育園に勤めていることの幸せ」を感じていました。生まれてから今日こまで、年長まで育ててきたからこそその姿です。保護者の皆さんとこんな素敵な姿を共有できましたことを心から感謝いたします。

また、運動会前には園庭整備のご協力も頂きました。本当にありがとうございました。

個人面談も始まっています。これからも様々な機会を通して、保護者の皆さんと子どもたちの姿を共有して、保育を進めていきたいと願っています。

\* 土曜日に運動会が出来なかった0～3歳児の子どもたちは、先月28日に運動会ごっこを楽しみました。

園長 伊藤美代子

## 10月の聖句

「あなたがたはそれぞれ、賜物を授かっているのです。」ペトロ I 4章10節

「賜物」とは、神さまから各人に与えられている良いもののことです。人は様々な能力を発揮しますが、それも神さまが一人ひとりに与えてくださっている良いもの、すなわち賜物です。またその人にしか与えられていない特別な賜物があります。そのことにまだ気づいていない人は、それを見出した時、大きな喜びが与えられることでしょう。神さまは各人に与えられた賜物が豊かに用いられることを願っておられます。

祖師谷教会牧師 小河由美子



# ほけんだより 2021.10

朝夕過ごしやすくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調整をしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。大人は「見える」という経験を持つので、自分の視力低下が自覚できます。しかし子どもは成長につれて次第に見えるようになるので「見えた」という経験を持ちません。そのため「ぼんやり」としか見えていなくても、当たり前のこととして受け入れ、自分から「見えにくい」と訴えないことがあります。見えにくいという自覚がなくても、視覚情報を得る上では脳に負担がかかります。6歳以降に視力が低下するのは、遺伝要素もありますが、幼いころの姿勢や体の動かし方も関係しているそうです。自然のなかで十分遊び、そのの景色を見ることでお子さんの視力を育てていきましょう。

こんな見方には注意しましょう！

★子どもの様子をよく観察しましょう。

- テレビを見るときに画面に顔を近づけて見ている。
- 本を読む際に顔を本に近づけて読んでいる。
- 物を見る際に顔を斜めにしたり傾けて見ていたりする。

遠視や弱視などで見えづらい状態である可能性があります。ただテレビに興味を持って近づいている場合と、見えづらくて近づいている場合の鑑別をつける必要があります。

### 目やに&涙

目やにがたくさん出るときは、角膜疾患、結膜疾患、鼻涙管疾患などが疑われます。1歳くらいだと目と鼻をつなぐ鼻涙管が詰まることがあり、目やにや涙が出ます。その場合、鼻涙管を通す簡単な治療を行います。

### 結膜炎

代表的なものは、はやり目、プール熱などで、伝染性の強い病気です。症状は目が赤くなる、目やに、発熱など。体の抵抗力が弱まっているため、眼科受診後は安静にしましょう。

アレルギー性結膜炎は、スギ、ゴミ、チリ、ダニ、ハウスダストなどのアレルゲンが主な原因です。抗アレルギー薬の治療が必要です。

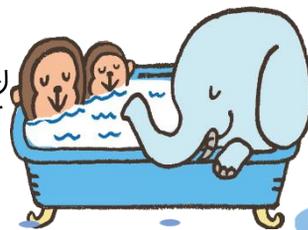
細菌性結膜炎は、目をこすって、細菌が目に入るのが主な原因。目やにが出て目が真っ赤に充血するのが特徴。抗生物質の目薬で治療します。

### お風呂での注意

子どもの皮膚はとってもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱すぎる場合があります。また、熱すぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因になります。

38~40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

子どもの肌は水分量が多いですが、その分体表面積が広く大人よりも乾燥しやすいです。お風呂上りにはしっかり保湿クリームを塗ってお子さんの肌を乾燥から守りましょう。



# 食事だより

社会福祉法人雲柱社 祖師谷保育園

2021年度 調理 10月号

朝の空気が心地よく気持ちいい風が木々の葉の香りを運んでくれるようになりました。ふと見上げると色づいた木の葉や葉っぱ、秋らしい雲が空に広がっています。食欲の秋、スポーツの秋、体を動かすことが気持ちいいシーズンです。

たくさん体を動かしておなかを空かせ、秋のおいしいごはんや食材を食べたいですね。栗ときのこを使ったおこわやハンバーグ、羊かんといった和菓子も今月の献立に取り入れています。秋の味覚をたっぷり味わってみたいと思っています。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



## 目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



## ◎9月の子どもたち◎

先日つきぐみさんの子どもたちの前で『きんぴらたろう』という紙芝居を披露させていただきました。

よく噛んで食べると、こんなにも体が丈夫になってステキなんだよというお話なのですが、とても夢中になってお話を聞いてくれて、その日のきんぴら炒めは大好評。「ほら、ピッカリンしたよ！」と次々に子どもたちが空っぽになったお皿を調理室にいる私達にとってもステキな笑顔でみせてくれました。

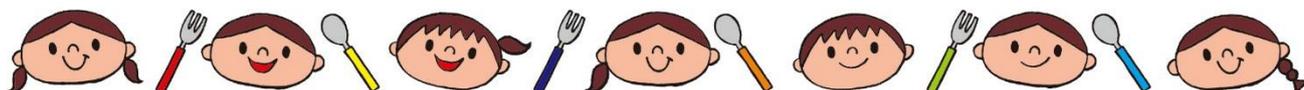
また、ほしぐみさんでは『ぐりとぐら』の絵本を読み聞かせしながら目の前で特大厚みのホットケーキを作ってみせたところ、フライパンで生地をひっくり返すときに「おーっ!!」と大歓声が部屋中に響き渡りました。

生地が厚い分、焼くのに時間はかかってしまいましたがウスウスしながらじっと待っていてくれた子どもたち。

特大ホットケーキをぺろりとたいらげて大満足だったようです。

調理の私達が読み聞かせをしたりするのはとてもドキドキするのですが、あたたかく迎え入れてくれた子どもたちの笑顔がとても嬉しかったです。

これからもこういった機会を大切に子どもたちとの交流を広げていきたいとおもいます。





2021年度がスタートして半年が過ぎました。ご利用くださる方、地域の方、在園の方・・・皆様の温かなお力添えにより運営できましたことを感謝いたします。

イラストが上手な KN さんは私たちスタッフの似顔絵を描いてくれました。ハンドマッサージの資格をとった KM さんは「ママたちへのハンドマッサージプレゼント」を企画してくれました。「職場復帰したママの集まりがあるといいな」という呟きから「復帰ママのおしゃべり会」という座談会企画が生まれたり、「ひろばにあるこのおもちゃ作りたい」という希望から手作り企画が生まれたりしました。当園在園の育児休暇中の方々からは、保活や園生活の様子をお話しくくださる場面がありました。皆で作った幼稚園口コミ情報帳は次年度の園探しが始まるこの時期の人気コンテンツです。園の実習生は、クラスでの実習内容をひろばの工作キットに展開してくれました。皆様の経験や得意なことが、ひろばの活動やお越しくくださる方の「明日の糧」となって知見が循環していくことを大変うれしく感じております。

この流れで、後半は「こんなこと話したい」「こんな企画あればいいな」など皆様からのお声をいただいて運営に反映していけたらと考えています。10月からひろばの前のホワイトボードに「目安箱」を設置します。何か思いつきましたらご意見をお寄せください。楽しみにお待ちしております。



## 今月の様子

悩みに応じて「ハンドリンパマッサージ」や「指ヨガ」をしてくださいました



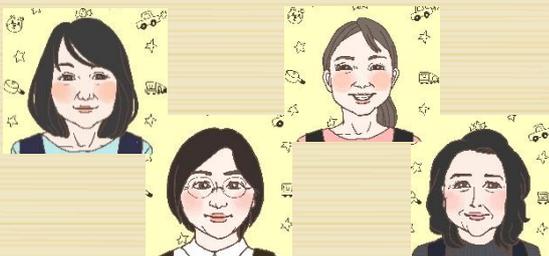
ひろばの手作りおもちゃを見て「これ企画して」との声で企画したミルク缶のぼっとん落とし作り。

「どんなパンツにしようかな？  
パンツにシールをペタペタ！」



実習生がひろばの子に「しろくまのパンツ」の制作キットを作ってくれました

★Kさんが描いてくださったおひさまひろばのスタッフの似顔絵です★



今年度後半もよろしくお願ひします。

いつも  
ありがとう

