

アクセスマップ

「くじらしま」は、昭島市内の以下の3園で開催している地域の子育て支援事業です。

<p><b>たまほいくえん</b></p> <p>〒196-0033 昭島市東町5-1-40 ☎042-544-1151</p>  	<p><b>なかがみほいくえん</b></p> <p>〒196-0025 昭島市朝日町5-4-17 ☎042-545-0255</p>  	<p><b>イコロ昭和の森</b></p> <p>〒196-0002 昭島市拜島町4041-1 ☎042-545-0156</p>  
		

KUJIRASHIMA・CONTENTS

子育て支援コンテンツ

「くじらしま」ではさまざまな支援活動をしています。地域で子育てを行っている方は、どなたでもご参加いただけます。 ※なお、新型コロナウイルスの影響によりイベントや活動を中止する場合もございます。詳細は、右下のQRコード（ホームページ）より、都度ご確認ください。

<p><b>イベントパーク（行事体験）</b></p> <p>園の行事に参加、体験いただけます</p>	<p><b>デイリーパーク（体験保育）</b></p> <p>親子で日常の保育生活を体験（お子さまの給食有。無料）</p>	<p><b>子育てワークショップ</b></p> <p>ミュージックダンス、わらべうた、食育、子育て広場、子育てサークル</p>
<p><b>たまごパーク</b></p> <p>妊婦さんや0歳児が対象の遊び場。身体測定も実施。</p>	<p><b>ひよこパーク</b></p> <p>在園児以外のお子さまが対象の遊び場です。</p>	<p><b>育児相談（随時受付）</b></p> <p>各園にて受付けています。時間をご相談ください。</p>
<p><b>園内見学（随時受付）</b></p> <p>各園にて受付けています。時間をご相談ください。</p>	<p><b>一時預かり保育（有料）</b></p> <p>地域のお子さま対象です。詳細は各園へお問合せください。</p>	<p>※子育て支援「くじらしま」の詳細情報やスケジュールはこちらのQRコードからご覧いただけます。</p> 

多摩育児会の子育て支援事業「くじらしま」は昭島の子育てを応援しています！

こそだておうえんマガジン

# くじらしまだより



もくじ

WINTER INTERVIEW	.....02
こんなことあんなこと一冬の行事	.....03
KUJIRASHIMA TOPICS	.....04
ASOBI IRO IRO「音とリズム」	.....05
おうちでできるシリーズ	.....06

2020-21WINTER

1-3月



WINTER INTERVIEW

## 駅伝部 走れば心も体もポカポカに♡

多摩育児会の職員と園児の保護者で毎年挑戦している「昭島市新春駅伝競走大会（以下駅伝）」。今年度は新型コロナウイルスのため大会自体は中止となりましたが、「駅伝部」の先生たちは来年度に向けて、毎日の保育の体力づくりとともに、元気に練習を続けています。「駅伝部」結成のきっかけは10年前。昭島市の駅伝カーニバルに多摩育児会の職員で参加したのがきっかけで、翌年の「駅伝」にも参加することになったそうです。今回はそんな「駅伝部」の職員にお話をお聞きしました。

**Q:**今日はみなさんジョギングシューズでスポーティでいらっしゃいますが、元々走ることや運動が得意だったのですか。

**A 先生:**私は中学生のころはバスケットをしていて、いつも走っていました。昨年度、初めて駅伝部に参加しましたが、体がついていけなかったのがこれからはがんばらうと思っているところです（苦笑）。

**B 先生:**小学生のときは柔道、中学生でソフトボール、高校では水泳部に入り運動をしていました。今は、通勤の坂道を思いっきり自転車で走るなど

して体力づくりを心がけている程度です。

**C 先生:**中・高は陸上部で中長距離を走っていました。走るの苦手だから「駅伝」も苦手という人も多いと思いますが、私はみんなと一緒に走ることチームワークが出てきたり、地域の駅伝に参加することで交流ができてたりして、走るだけではない良さが「駅伝」にはあると感じています。

**D 先生:**中学から大学までの9年間バドミントンをしていたので、学生の頃は筋トレとランニングの日々でした。とにかく「前に人がいたら抜きたい」という気持ちでいつも走っていました（笑）。

**E 先生:**走るの苦手でしたが体を動かすのが好きで、中学でソフトテニス、高校ではサッカー部のマネージャーをしていました。最近は、体がなまってきているのでジムに通い始め、走ることで体力をつけたいと思っています。

**Q:**保育の現場でも子どもたちと走ったり、駅伝部の活動が活きるような場面はありますか。

**A 先生:**園庭に白い線でトラックが引かれていたとき、自然と子どもたちから誘われて、一緒に競争して走ったりしました。線が引いてあると、小さな子どもも「走る」ためのコースだということが分かるんでしょうね。

**B 先生:**夕方、子どもの数が少なくなると、園庭で鬼ごっこをしたりします。

**D 先生:**イコロでは築山のまわりを延々と走るのが好きな子どもと一緒に走ってくれる先生をよく知っているの、私はよく一緒に走っています（笑）。寒い季節なので、体を温めるためにも走ることはいいですね。

**Q:**駅伝や駅伝大会への参加の魅力はどこにあるのでしょうか。

**A 先生:**やはり長距離は、走り終えたときの達成感が大きいですね。それから地域の「駅伝」は走っている時に沿道の保護者や近所の方の応援が聞こえて来て嬉しいですね。

**E 先生:**そうそう！実は、私は大会で走るのが遅くて時間内に走れずでタイムアップになってしまっ。それでもあきらめずに終わりを告げるアナウンスの中を走っていた時、沿道で応援してくださるみなさんからの「がんばれ〜」という声援は本当に嬉しかったです。

**Q:**駅伝やマラソンなど長距離を楽しく走るコツがあったら教えてください。

**C 先生:**駅伝はスピードが勝負なので苦しさがありますが、日常で楽しく走るには、まず、自分に合ったペースを見つけること。そして、息苦しくならない程度の早さで走り続けると、だんだん体が慣れてペースをあげることができるようになりますよ。大会では男女混合チームで1.8〜2.6kmずつ走り「たすぎ」を繋いでゴールを目指します。今年度の「駅伝大会」は中止ですが、来年度に向けて今から少しずつ練習をして、保護者のみなさんも、ぜひ一緒に挑戦しましょう！



# Kujirashima Winter Event

## こんなことあんなこと Pick Up (冬)

多摩育児会の冬の行事をピックアップします！

### 節分

中神保育園（熊野神社）



「節分」は春がはじまる前日にあたりますが、以前は季節が移り変わる節日を指し、1年に4回ありました。春が1年のはじまりで特に尊ばれたため、次第に「節分」といえば春の節分のみ指すようになったそうです。

病気や災いを鬼に例えて悪いことを追い払い、福を呼び込む行事といわれています。元気に過ごせるよう年の数だけ豆を食べます。

園では自分で作った鬼のお面と豆を入れる升を作って熊野神社に行きます。「おにはそと！ふくはうち！」と元気な声が響きわたり、みんなの心の中にある鬼を退治します。給食では節分にちなんだ行事食を食べ、おやつには「福を巻き込む」という意味がある恵方巻をいただきます。今年の恵方は南南東です。恵方を向いて無言で食べ、福を呼び込みましょう。

たまほいくえん改築計画

園舎の老朽化に伴い、新園舎の建替えを行う事となりました。建替え工事期間中は、昭島市より昭和公園こども自由広場の一部をお借りして仮園舎にて保育園を運営いたします。

新園舎建物概要

- 敷地面積：1214 m<sup>2</sup>
- 延べ床面積：約 1489 m<sup>2</sup>

仮園舎建物概要

- 木造、平屋建て
- 敷地面積：1395.14 m<sup>2</sup>
- 延べ床面積：約 562 m<sup>2</sup>

● 今後のスケジュール

- 令和3年2月 仮園舎完成、保育園引越し
- 令和3年3月下旬 本園舎施工工事会社決定（入札）
- 令和3年1-5月 既存園舎解体
- 令和3年5月 本園舎着工
- 令和4年2月 本園舎竣工



こちらのURLより工事の現況をご覧ください！



[写真左から] 昭和公園こども自由広場 工事風景、仮園舎 完成イメージ、新園舎 完成イメージ

「イコロ昭和の森」で車いすの貸出し始めました！

あきしま車いすステーション（イコロ昭和の森）

昭島市社会福祉法人ネットワークが車いす無料貸出し事業「あきしま車いすステーション」を始めました。貸出しの際、年齢や障害などによる条件は特になく、介護保険や公的なサービスが受けられない方でも市内在住であればどなたでもご利用いただけます。



- 対象者 昭島市在住の方（急な疾病や通院などで一時的に必要な方、介護保険・公的なサービスが受けられない方でもご利用いただけます。）
- 貸出場所 幼保連携型認定こども園 イコロ昭和の森 〒196-0002 東京都昭島市拝島町 4041-1 ※その他13箇所ございます。詳しくは昭島市社会福祉協議会（042-544-0388）までご連絡ください。
- 貸出期間 1日～2週間程度
- 受付 月曜日～金曜日（年末年始を除く） 8：30～17：00
- 利用方法 貸出し場所で簡単な書類に記入し、車いすの基本的な使用方法の説明をお受けください。
- 問い合わせ先 幼保連携型認定こども園 イコロ昭和の森 TEL 042-545-0156

イコロ昭和の森では  
車いすを無料で貸出しています



昭島市社会福祉法人ネットワークが、車いす無料貸出し事業「あきしま車いすステーション」をはじめました。昭島市に在住の方に条件を問わず、無料で貸出しいたします。イコロ昭和の森も「あきしま車いすステーション」の一つです。

急な怪我の通院時など、必要な時に便利に活用していただけることを目指しています。お気軽にお問い合わせください。



イコロ昭和の森  
Tel：042-545-0156  
（担当：櫻井・田村）

ASOBI IROIRO

あそび

VOL.13  
音とリズム



2016年からイコロ昭和の森と中神保育園で子どもたちに音楽指導をしている法島太郎です。音楽大学の打楽器科で学び、「子どもと音楽の架け橋になりたい」という夢を抱き教員免許を取得。今はフリーランスで、学童やピアノの先生としても子どもたちと関わっています。ちなみに、多摩保育園の音楽指導でお馴染みの藤本先生、ミュージックダンスの井田先生は私の師匠のような存在です。

父が音楽の先生、母がピアニストで、生まれた時から常に「音楽」が身近にありましたが、実は、幼稚園や小学校では、1つのものに集中しすぎて時間がかかったり、みんなで一緒に歌うのが苦手だったり、先生に心配をかけてしまう子どもでした。そんな自分を見守ってくださった先生には感謝しかありません。自分と同じような子を見ると、自分と同じようにどこかのタイミングで「音楽」のスイッチが入ればいいなと思いながら、寄り添うようにしています。



「リズム」を発見できるように工夫しています。例えば、音がドレミと上があれば、音の高さに合わせて上に、ミレドと下があれば下に、目に見えて分かりやすいように体を動かします。同じ曲でも音と遊ぶようにして「リズム」を変え、それに合わせて体の動きも自然に変わり、自然に音階を覚えることが出来ます。挑戦したことがうまくできた時、合奏でみんなと一緒にピタッと止まれた時、「リズム」によってみんなの息が合った時に「音楽」の楽しさや喜びを感じることもできます。

それから、できるだけ子どもたちに本物の楽器に触れる機会を作り、演奏する楽器を大切に扱うことも自然に身につけてもらうことも心がけています。

新しいことに積極的に目を輝かせながら取り組む子どもたちの姿からは、自分自身もいつもたくさんのことを学んでいます。

学童では、支援の必要なお子さんに接することがありますが、話すことが苦手なお子さんとも、手遊びや歌、リズムなどの音楽で、心をつなぐことができます。「音楽」にはバリアがありません。「笑顔で始まり、笑顔で終わる」を大切に、子どもたちが楽しみながら「喜び」を持って「音楽」をずっと好きでいてくれることを願っています。

多摩育児会での音楽指導では、鍵盤ハーモニカを使っていますが、高度なことや無理強いをするのではなく、繰り返し音と遊ぶ中から、子どもたちが自分から



語り手：法島太郎／聞き手：小林未央





おてっだいしよう!

# 1 ママのお助け隊 第二弾!

Winter

おうちでできるシリーズ

冬をたのしむ 1・2・3



はしってみよう!

# 2 マラソン (長距離走) を楽しもう!



## ●ガーデニング

●お家の中でも出来ます

**水やり** 子どもサイズのじょうろを使用 (霧吹きを使用しても ok!)

**葉を拭く**: 小さなスポンジや毛糸で作った刷毛でやさしく葉のホコリを拭きます。(拭く前に霧吹きをしても ok!)

●春に向けてオススメ!

**種を植える**: 小さな鉢に土を入れ、種を植えます。育ってきたら、プランターや花壇に移し替えます。

## ●テーブル拭き

0~2歳のずっと水道でお水を触りたい時期の子にオススメ! 子どもの使いやすいサイズのミニタオルを使用します。

●絞り方

**初期**: 濡らしたら両手づかみで縦に持ち、下にある手を握ったまま下へずらしていく

**発展**: 左右の手で握りながら絞る

●拭き方

**初期**: 上から下へを繰り返す

**発展**: 奥側の右から左へ (反対も ok)、手前にずらしていきながら拭きあげる



(楽しく取り組むポイント)

- ・子どもが興味をもち、やりたいと感じるか
- 親の視点で楽しいと思うからやってもらいたい×
- ・子どもの発達に合わせて、簡単なことから少しずつできることを増やし、やり方を変化させる
- ・役割のお仕事だけど…気分の乗らない時は一緒にやったり、上手に誘って取り組む



「マラソン」や「長距離走」を「もっと速く走れるようになりたい!」と思ったことはありませんか? 長距離走は苦しくて苦手だと思っている方も少なくないと思います。今回はマラソン (長距離走) の練習で走る時のコツを紹介します。

- 走る距離や時間を設定せず、自分の走りやすいスタイルで2~3日に一度は走る
- フォームや足の回転数、歩幅などは意識せず、自分が走りやすいように走る
- 腹式呼吸 (息を鼻から吸い、口から出す) を取り入れ、インナーマッスルを鍛える



(ポイント)

- ・自分に合ったランニングフォームを見つけましょう。
- ・人それぞれ骨格や体型が異なるように、良いランニングフォームも人それぞれ違います。
- ・腕の振り方、呼吸の仕方など自分に合った最も楽な走り方を見つけることが重要です。距離やタイムを設定して練習するよりも、楽しく継続して走ることを心がけましょう。



うたってみよう!



こちらのQRコードから「うたとおんがく」や「わらべうた」などの動画をご覧ください。

# 3 わらべうた (3月)

みんなが大好きなたんぽぽのうたを2曲ご紹介します。春気分でリズムカルな音楽に、つつい口ずさんでしまいます。どちらの曲もお散歩にもピッタリな曲です。

## ♪たんぽぽ♪

たんぽぽ たんぽぽ  
むこうやまへ とーんでけ  
(群馬のわらべうた)

## ♪たんぽぽたんぽぽん♪

ぽぽぽぽぽーん ぽぽぽぽぽーん  
たんぽぽ ぽぽーん たのなかで  
ぽぽーん ぽぽーん とんでいく  
あんまり たんまり とっちゃなし  
あんまり たんまり とっちゃなし

