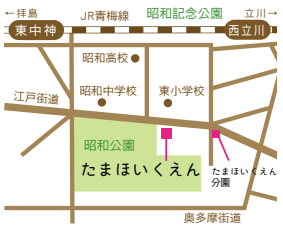
KUJIRASHIMA・ACCESSMAP

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。

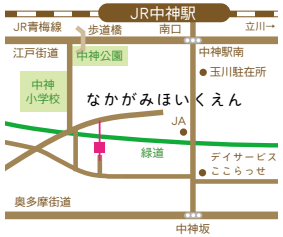
たまほいくえん

〒196-0033
昭島市東町 5-1-40
☎ 042-544-1151



なかがみほいくえん

〒196-0025
昭島市朝日町 5 -4-17
☎ 042-545-0255



イコロ昭和の森

〒196-0002
昭島市拝島町 4041-1
☎ 042-545-0156

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かたは、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。

イベントパーク（行事体験）
園の行事に参加、体験いただけます

デイリーパーク（体験保育）
親子で日常の保育生活を体験(お子さまの給食有。無料）

子育てワークショップ
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

たまごパーク
妊婦さんや 0 歳児が対象の遊び場。身体測定も実施。

ひよこパーク
在園児以外のお子さまが対象の遊び場です。

育児相談（随時受付）
各園にて受付けています。時間はご相談ください。

園内見学（随時受付）
各園にて受付けています。時間はご相談ください。

一時預かり保育（有料）
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。

※子育て支援「くじらしま」の詳しい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。

［発行］社会福祉法人多摩育児会　〒196-0033 東京都昭島市東町 5-1-40 多摩保育園内　☎ 042-544-1151
http://www.tns.or.jp

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

AUTUMN INTERVIEW ……02
こんなことあんなこと ー秋の行事 ……03
KUJIRASHIMA TOPICS ……04
ASOBI IRO IRO「歌と音楽」 ……05
おうちでできるシリーズ ……06

2020 AUTUMN
10-12月

AUTUMN INTERVIEW

くじら蹴球部　昭島といえば「くじら蹴球部」!?

“普段はおとなしくおおらかなくじらだけれど、海の中では一番強い”。そんなイメージでネーミングされた「くじら蹴球部」は、みんなで体を動かしながらコミュニケーションを取れるきっかけになればと、年齢も経験も異なる男性保育士が始めたフットサルチームです。今回は、そんな蹴球部のみなさんにお話をお聞きしました。

Q：まず始めに、簡単な自己紹介とフットサルについて教えてください。

A 先生：私は小学生の頃、体が弱かったので、体力づくりのためにサッカーを始めました。多摩育児会では、子どもたちにサッカーを教えています。蹴球部では、スポーツを通して職員同士のコミュニケーションを取り、お互いの仲を深めていけたらと思っています。

B 先生：もともとクラブチームで子どもたちにサッカーを教えていたのですが、多摩育児会にサッカー講師として関わったことがきかっけで、保育士を目指すことになり、現在、勉強中です。フットサルでは立場はコーチですが、保育の場では新米です。フットサルについて簡単に説明すると、サッカーが 11 人制に対してフットサルは 5 人制、ボールもコートもサッカーより小さいという特徴があります。サッカー同様、フィールドプレーヤーと、キーパーのポジションがありますが、コートが小さいのでキーパーもフィールドの前線に出て戦う事もあります。例えば、点を取りたいときは攻め、ゴールを守る時にはすぐに戻る必要があるので、キーパーの役割が大きくなります。

C 先生：私も子どもの頃からサッカーが好きで、小学校から中学までサッカーをしていました。社会人になってからは友人達と趣味でサッカーをしています。多摩育児会で働き始めて 3 年目ですが、蹴球部のおかげで、職場のストレスや悩みを先輩に打ち明ける時間が持てるようになりましたね。

D 先生：小学校 2 年生から高校卒業まではサッカー、大学ではフットサルをしていました。社会人になってから久しぶりにゲームに参加してみると体力の衰えを感じました。蹴球部では、年の差を関係なくフットサルが楽しめるので、仕事の質問がしやすくなり、職員同士の距離が縮んだと思います。

E 先生：実は、野球や陸上の経験はあったのですが、本格的にサッカーをやったことがなく、この蹴球部に参加したことがきっかけでフットサルを始めました。ですので、サッカー歴は 3 ヶ月です（笑）！技はまだまだできませんが、体力的についていけるように、みなさんと楽しくがんばりたいと思っています。

Q：蹴球部での目標や抱負を教えてください。

A 先生：フットサルはチームプレイで、常に視野を広く持ちながらプレイするため、空間把握能力が必要です。保育士の仕事は、他の保育士と連携し常に広い視野で子どもたちの活動を見る必要があるので、蹴球部の活動が仕事にも還元されると思っています。

B 先生：目標は、企業主催の 1day 大会に参加し、優勝を目指すこと。来年 3 月に青梅大会もあるようなので、こちらも目標にしています。昭島といえば「くじら蹴球部」と言われるくらいまでになりたいですね。新しいメンバー（保育士）も募集中です！

右の QR コードから、先生たちのフットサルの練習の様子を動画でおたのしみいただけます！

Kujirashima Autumn Event Pick Up

こんなことあんなこと〈秋〉

多摩育児会の秋の行事をピックアップします！

FSC キッズサッカー大会

昭和公園陸上競技場（たまほいくえん横）

FSC サッカー大会は、幼児期の子どもたちにサッカーと出会う機会を提供し、地域におけるサッカー競技を通じて、チームワークやお互いを讃え合う協調性、運動神経系の発育など健全な心身の育成を図ることを目的として開催されています。（※大会要項より）

大会は昭和公園の陸上競技場で開催され、昨年度は 10 園、合計 234 名の年長児が参加しました。試合は 5 人制で行われ、みんな真剣にボールを追いかけゴールを目指しました。保護者の方々も大きな声で応援をして楽しんでいました。大会後にはみんなで作ったメダルを交換し、フレンドシップを深めました。

子ども達がサッカーに親しみ、サッカー競技を通じてチームワークの大切さや、身体を動かす楽しさを味わうことができればと考えています。

KUJIRASHIMA TOPIC

コロナ禍 保育の工夫

多摩育児会では、毎日登園してくる子どもたちをどのようにしてコロナから守るか？各園で試行錯誤して様々な工夫を行っています。

● 園児ファースト

園児以外の方の入館に制限をかけました。送迎される保護者は１名までとし、玄関先で受入、送り出しを行っています。

● 健康チェック

毎朝、登園・出勤時には必ず、園児・保護者・職員・来園者に検温、健康状態を確認。ご家族で体調が優れない方がいた場合は登園自粛にご協力いただいています。

● 日常的の行う消毒

もともと、掃除・消毒はこまめに行っていましたが、さらに人がよく触れるところは回数を増やしました。また、個人タオルの利用を中止しペーパータオルへ変更、水道からの直飲みを避けるため水筒を持参していただいています。

● 活動の見直し

『今できる事を楽しむ』をイメージして活動を計画しました。観察をしたり・考えたり・作り出すなどの活動は、ゆったりとした時間の中でこそできる経験がある事にも気付きました。また、オンラインを活用した他園との交流や懇談会の開催などを始めました。

● 飛沫防止グッズ

暑さ対策のため、５月頃は品薄だったシールドを何度も試作を繰り返し手作り。食卓に使用するシールドも安全で消毒ができ、誰でも作れる物を考え作成しました。（多摩）

● 手づくりマスク

子どもたちの安全を願い、保育士がミシンで手づくりマスクを作成しました。マスクにメッセージカードを添えて幼児３～５歳児に配布しました。登園自粛が明け、６月から早速マスクをつけて登園する姿が見られました♪（中神）

● スマホアプリの活用

スマートフォンのアプリ『きっずノート』を活用して、登園自粛にご協力下さるご家庭にも情報を確認していただけるようにしました。お知らせ機能を使用し、これまでも行っていたお手紙や配布物、掲示物のお知らせに加え、園職員による絵本の読み聞かせやお家でできる遊びや運動の紹介などの動画配信を行いました。また連絡帳機能では、一人ひとりのご家庭での様子を保護者の方とやりとりし、健康の確認やご相談、個別の連絡などを細やかにすることができました。（イコロ）

2021年度園児募集　幼保連携型認定こども園イコロ昭和の森

［対象］１号認定＝教育標準時間９：00～13：00を利用する園児
［募集人員］３歳児10名（2017年（Ｈ29）４月２日～2018年（Ｈ30）４月１日生まれ）
［願書配布］2020年10月15日（木）～10月26日（月）土曜日を除く10：00～16：00
［入園申込書受付］2020年10月30日（金）10：00
［入園テスト・内定］2020年11月１日（日）

ASOBI IROIRO

あそび

VOL.11

歌と音楽

こんにちは！2019年６月から、中神保育園で月に１回、３～５歳児にうたの指導をしている原千晶です。普段は高齢者や障がいのある方々への音楽療法の仕事や昭島市を中心に活動している児童合唱団「つばさ」の指導をしています。

私は子どもの頃から音楽が好きで、エレクトーンを習ったり合唱団に入ったりしました。特に合唱団での年齢や学校も違う不特定多数の人と音楽でつながる楽しさの経験は、今の自分の仕事にもつながっていると思います。また、福祉にも興味があったので大学進学は、福祉的な要素と音楽が学べる「音楽療法学科」に進みました。

「音楽療法」という言葉は、日本ではまだあまり馴染みがないかもしれませんが、アメリカではポピュラーな療法の１つです。音楽には、歌や楽器、踊りなどいろいろありますが、音楽によって楽しくなったり、落ち着いたり、気分が変わったり、記憶がよみがえったり、歩きやすくなったり、行動しやすくなったりしますよね。そんな音楽の持つ働きや機能を、人の心や身体などの健康に役立てることが「音楽療法」です。

例えば♪ドレミファソのメロディーに「ぐるぐるパーッ」と歌いながら「パー」の部分で手の平を差し出すと、相手の人は自然とその手にタッチしたくなりませんか？言葉が分からなくても楽譜が読めなくても、「手をタッチする」動作を促すことができたりしますよね。こんなふうに、音楽を上手に使って心や身体が楽に動く効果を生みだすのが音楽療法士の仕事です。

保育園のうたの指導では、年齢ごとに同じことをやる時もあるし、違うことをやる時もありますが、私はクラスの子どもたちのその日の雰囲気やエネルギーに合わせ、楽しく歌って動けるよう工夫しています。始めにリズミカルな音楽をピアノで弾き、繰り返し歌いかけ手拍子をしてもらいます。リズムがあると動きが生まれ、そこにテンポ（速さ）の変化が加わると、つられて心がはずみ、自然と身体が動きだします。

年長さんになってくると、体の筋肉もしっかりしてくるので、例えば腹式呼吸の方法など、おなかから声を出す動作を一緒にまねっこしてもらうなど、体をうまく使うことで声がコントロールしやすくなることを感じてもらいます。

このような指導の中で、一つの事に集中するのが難しい性格のお子さんが歌遊びに集中して取り組んでいる様子を見たり、どなるように歌っていた子がきれいな声で歌い出したり、そんな瞬間に立ち会えたとき、私自身も子どもたちから「音楽」の楽しさをもらっています。歌と音楽の時間を通じて「歌が好き。歌の時間が楽しい」という子が増えると嬉しいです。

今、コロナ禍で閉塞的な気持ちになることが多いかもしれませんが、そんな時にはぜひおうちでお子さんとCDやテレビなどの曲を歌ったり、リズムをとって、「歌と音楽」を楽しんで欲しいです。お母さんの歌ってくれた歌は必ず、子どもたちの記憶に残ります。歌でなくても、赤ちゃんの「あーー」という声をまねをしてやりとりするだけでも歌あそびになります。

また、抑揚のあるメロディーでの声かけは子どもの耳にも入りやすいので、例えばイヤイヤ期で言うことを聞いてくれないお子さんには、抑揚をつけて歌いながら「手を洗おう～」等と声をかけると、楽しくスムーズに行動に移せる場合もありますので、ぜひ試してみて下さい。歌に限らずなんでも「好き」や「楽しい」体験は、必ずまた「やってみたい」という原動力となるので、子どもたちの「好き」を褒めて、楽しく伸ばして欲しいと思います。

語り手：音楽療法士　原千晶先生
聞き手：小林未央

こちらのQRコードから原先生の動画をご覧いただけます。

AUTUMN

おうちでできるシリーズ

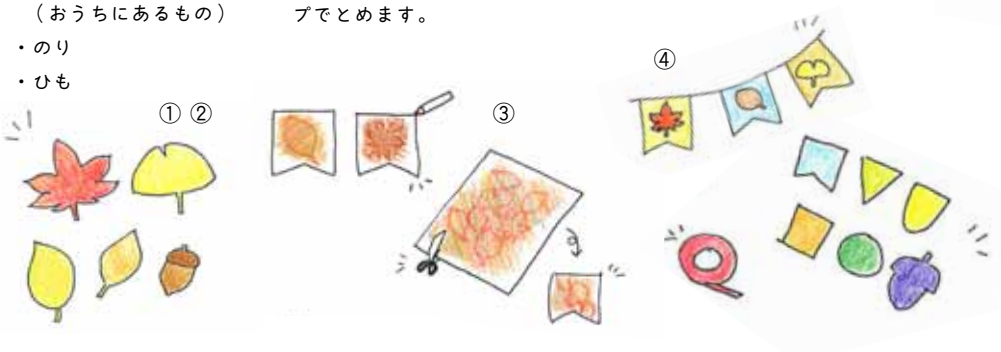
秋をたのしむ 1・2・3

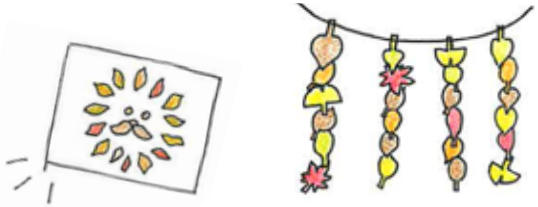
作ってかざろう！

1 秋のガーランド

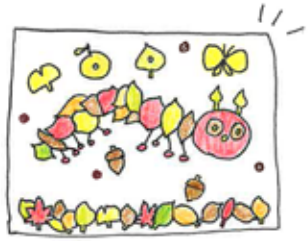
〈用意するもの〉
- 落ち葉
- 折り紙、画用紙、ペーパーナプキンなど（おうちにあるもの）
- のり
- ひも

〈作り方〉
①お子さんと一緒に散歩をしながら落ち葉拾い♪
②拾った落ち葉をティッシュで拭き汚れをおとします。厚めの本に２～３日挟んで、「押し葉」を作りましょう。
③紙に貼っていきます。他にも、葉っぱを紙の下においてこすってみたり、葉っぱ同士をくっつけるなどいろいろ楽しめます。
④紙の上部を少し折り、ひもを通して裏をテープやマスキングテープでとめます。



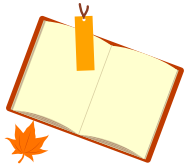


ガーランドだけではなく、画用紙に並べてのりで貼ったり、ひもを通して吊るしたり、かわいい秋のアート作品づくりに、ぜひ挑戦してみてくださいね♪



おうちで読んでみよう！

2 保育のプロに聞いてみました



本が好きな方もちょっと苦手という方も、子どものために良い絵本を選びたい！と思う気持ちはみなさん同じですよね。いろいろな情報があふれ、迷ってしまうこともあると思います。そこで、保育のプロに聞きました！読み聞かせのポイントやおすすめの絵本などを紹介します。

〈読み聞かせのポイント〉
1 声の大きさ、テンポ、間合い。
2 言葉をはっきり、丁寧に、イントネーションに気をつけて。
3 子どもの反応を見ながら。

アレ？意外と普通…と思った方も多いのではないでしょうか？では、どんな絵本を選んだらいいでしょうか？

〈本えらびのポイント〉
1 初めて出会う本は写真や現物に近い絵がオススメ。1ページにつき絵が１つというのもわかりやすいです。
2 繰り返しのある言葉を使った絵本。
3 読む大人の好きだった絵本、読んであげたいと思う絵本。これが１番のポイント！

下手だから…なんて心配する必要は全くありません。子どもたちは絵本が大好きです。心が育つ読み聞かせをお家時間の多い今こそ、ぜひ楽しんでみてはいかがでしょうか？

左：「ろうそくぱっ」（アリス館）作・絵：みなみじゅんこ／わらべうた絵本です。クリスマスにオススメ！
右：「まるまるまるのほん」（ポプラ社）作・絵：エルヴェ・テュレ／訳： 谷川 俊太郎／新感覚の絵本です。三原色の色使いや指で辿りながら手と目の協応も育みます。

味わってみよう！

3 とろーりおばけライス

〈材料（２人分）〉
- ご飯…軽く２膳
- ソーセージ…3本
- ミックスベジタブル…150 g
- バター…5 g
- コンソメ…1粒
- 塩…適量
- スライスチーズ（とけるタイプ）
- のり（目・口用）

こちらのQRコードから作り方の動画をご覧いただけます。
※クリスマスクッキングの動画もご覧頂けます！

〈作り方〉
①耐熱容器に輪切りにしたソーセージ、ミックスベジタブルとコンソメをいれます。大さじ１の水をふって、電子レンジで１分30秒加熱し、コンソメを溶かす。
② ①を電子レンジから取り出し、ご飯とバターを入れてよく混ぜ合わせ、塩分が足りなければ塩で調味する。
③ピラフを山形にしてお皿に盛る。（カップを使うと簡単にできます。）
④ピラフに、スライスチーズをのせ、電子レンジで１分30秒加熱。とろけ具合を見ながら調節してください。
⑤海苔でお顔を作ったら出来上がり。