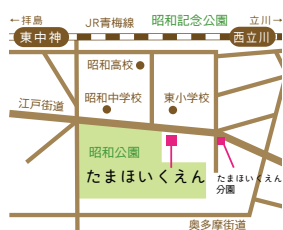


アクセスマップ

「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



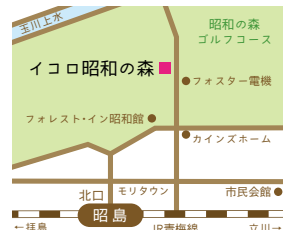
ながみほいくえん

〒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。

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。



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
うんち研究会	03
おうちでできるシリーズ	04
縁の下の手持ち「園医さん」	06
けいじばん「たまほいくえん改築計画」他	07

2021 AUTUMN

10-12月



一年で一番過ごしやすい季節の到来です。今号は、多摩育児会の「秋（10～12月）生まれ」の職員が集まりインタビューに答えました。

Q：秋生まれに関するご自身の話や幼少期のエピソードを教えてください。



A先生：私の誕生日は、12月25日のクリスマスなんです。ケーキ屋さんにはクリスマスケーキしかなかったり、プレゼントもクリスマスと一緒にだったり、別の日が誕生日だったらいいなと思っていました。



B先生：私の誕生日は、12月31日の大晦日です。ケーキだけではなく、おせちなどのごちそうで、いつもお腹いっぱいだった記憶があります。年末年始だから、学校も休みで家族だけで過ごすことが多かったです。

C先生：B先生のお母様にとっては、年末年始を病院で過ごす印象的なお産だったかもしれませんね（笑）。

D先生：秋生まれのお子さんのお母さんたちは、妊婦さんとして大きなお腹を抱えて夏を過ごすから、大変ですよ。



E先生：私は10月生まれなので、子どものときハロウィンとお誕生日会がセットの記憶があります。

A先生：E先生は若いから、ハロウィンなんですね。私の子どもの頃にはまだハロウィンはありませんでしたから（笑）。

Q：スポーツの秋、文化芸術の秋、とよく言われますが、秋ならではの保育活動の工夫や楽しみ方はありますか？

F先生：イコロの周りにはたくさん木があるので、秋になると葉っぱが色づいてとてもきれいです。子どもたちと一緒に、紅葉の色がだんだん変わる様子を「葉っぱが赤くなってきたね」と、毎日観察して楽しんでいます。



E先生：自然が豊かだと、虫もいろいろやってきますよね。カマキリやカミキリ虫が飛んできると、みんな大喜びです。

B先生：毎年の秋の行事として、中神保育園では、協力してくださっている近所の農家さんの畑に、みんなで10分くらい歩いてお芋掘りにいきます。そして収穫祭では、自分たちで収穫したお芋をふかし芋にいただきます。芋づるでリースを作った年もありましたね。小さな子には“イモばん”のお絵かきも、楽しみの1つですね。



A先生：秋といえばどんぐり。昭和公園には、どんぐりこみちと呼ばれる道があって、そこで乳児さんと一緒にどんぐりを拾うのが、恒例の秋の遊びです。去年は、拾ったどんぐりとヨーグルトのからの容器でマラカスを作り、ミュージックダンスの井田先生の音楽に合わせて即興で演奏もしました。どんぐりを拾いすぎて容器が満タンになって、カラコロという軽快な音が出なくても、一生懸命演奏に参加する子もいて、微笑ましいんですよ（笑）。

C先生：夏は暑くて、外遊びや外で運動することができませんでしたが、秋になったら気温も下がって過ごしやすくなるので、やはり思う存分外で体を動かしたいですね。落ち葉を集めて山にして、そこにダイブしたりするのも楽しそう。

F先生：そうですね。秋は、みんなでおもいっきり、お外で体を動かして、元気にのびのびと遊んで楽しみましょう！



私たちが腸の働きと「便秘」についてお話しします いうんち 育て隊 保育の先生チーム うんち研究会

便秘とは

便秘とは、便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難または排便がまれな状態をいいます。通常は1日1-2回の排便がありますが、2-3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘といいません。しかし毎日排便があっても便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。

便秘の種類と対策

①直腸性便秘

便が直腸にきても便意が起こらないことからくる便秘。うんちを我慢してしまう人に多い。



うんちをしたいときは、我慢しないでトイレに行く。毎朝トイレに行く習慣をつけよう。



②痙攣性便秘

ストレスなどで腸が緊張しすぎることによって起こる。便秘や下痢を繰り返すことも。環境が変わる春先に起こりやすい。



香辛料、濃い味付け、アルコール、カフェインなどの刺激物、冷たい飲み物は、腸への刺激となるため避けよう。

③弛緩性便秘

腸の動きが鈍くなり、便が直腸内に停滞することで、水分量が減少し硬くなってしまふ。肌荒れや頭痛、イライラの原因にもなる。



水分や食物繊維を積極的にとったり、適度な運動をしよう。



やってみよう！

おうちでできるシリーズ 秋をたのしむ 1・2・3

1 モンテッソーリ教育 木を磨く

子どもたちの「なにをしようかな」のつぶやきの中から「やってみよう!!」が探せる環境を準備しています。水を使った活動では、お花の水やりや窓ふきが大人気です。身体全体を使って、時には指先を使って活動しています。

今回は、「木を磨く」をご紹介します。木製のフクロウを手に取り、触って見たり匂いを嗅いだあと、そおと置いて、「ピカピカ」になる液を小皿に入れて準備します。一つひとつの工程を丁寧に行うことで、物を大切にすることや指先を使った活動は集中力と最後ピカピカになったという達成感を味わう事ができます。

〈用意するもの〉

- マット
- 木（磨くもの）
- 小皿
- 磨き液（オリーブ油）
- 磨き液を入れる容器
- フィンガーミット
- トレイ



〈手順〉

- ① 道具を用意し、机に置く
- ② 小皿に磨き液を入れる
- ③ フィンガーミットをはめる
- ④ フィンガーミットに磨き液をつける
- ⑤ 一方向で木を磨く
- ⑥ フィンガーミットを外す
- ⑦ 道具を片付ける



『転倒時に手が出せず、顔にケガをする子が増えている』、『子どもの体力の低下』など、目にしたり聞いたりしたことはありませんか？赤ちゃんの時から楽しく運動あそび（ふれあい遊び）をして、身体を育みましょう。



お家でできる運動あそび（ふれあい遊び）の動画は、QRコードからご覧ください。



2

運動遊び ふれあいあそび



〈ポイント〉

① 普段の生活の中でも身体を触る時、動作の前は必ず言葉をかけてから行う。

- ▶ 『手を触るよ』、『ボールを投げるよ』など
- ▶ 言葉と身体の一部や動きが一致し、理解できているかは3歳頃以降の運動あそびで重要なポイントとなります。『両手で押す』、『もっと腕を伸ばす』などと言われて、すぐに行動できるとよりスムーズに運動の発達へと繋がっていきます。

② 乳児期からの積み重ねがとても重要。

- ▶ 大きくなったらやるではダメ。年齢ごとの体を動かしたい欲求を抱っこやおんぶばかりで止めないように、自由に動ける安全な環境を整えましょう。

③ バランスよく発達できるように、動きの様子を意識する（たまに…）

【体のバランスをとる動き】立つ、座る、ぶら下がるなど。

【体を移動する動き】這う、歩く、跳ぶ、よけるなど。

- ▶ 両足でジャンプ（かかとをなるべくつけないようにするとGood!）、線上を歩く（偏平足の子が多くなっています）、前転（三半規管を鍛えることができます）、逆さまになる（逆さ感覚を少しずつ養う）。

難しく考えず、日頃の遊びや生活から楽しく育みましょう！

3 「おつきみどろぼう」 作：ねぎしれいこ／絵：花之内 雅吉（世界文化社）

このお話は、日本の伝統行事の「おつきみどろぼう」の風習がもとになっています。

「おつきみどろぼう」（日本版ハロウィン）がある事をご存知ですか？お団子を泥棒された家には、良い事があると言われるそうです。おばあさんや動物たちがお月見団子を作り、それぞれの縁側にお団子を食へに行くお話です。

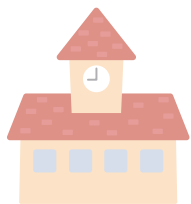
おつきみの風習やお団子の作り方も書かれていますので、お子さんと一緒に物語を読んだ後に、お月見団子を作ってみてください。

秋のこの1冊！



vol.3

園医さん



多摩育児会が日々
お世話になっている
方々をご紹介します
コーナーです！

多摩育児会の 緑の下の方持ち！



多摩育児会には、園児たちの健康状態を定期的に診察して下さる園医さんがいらっしゃいます。今回はイコロ昭和の森の園医、柴田好一郎先生をご紹介します。

「私は設立当初からイコロの園医をしています。0歳児はベッドの上に横になって、視診、吸気音や心臓の雑音がないかの聴診、気腫や内臓奇形がないか腸の動きを調べる触診を行います。1歳児は、私の所まで歩いて来てもらうことで、歩行の様子や足の指や土踏まずの力の入れ方などの運動能力や発達具合を観察し、手を取って握り返しの強さから握力なども診ています。身体や健康など肉体的な検診も大切ですが、私は、子どもの興味関心、注意力や態度から知能面も注意深く診察しています。」
(柴田好一郎院長／つつじが丘診療所)



園医さんのお仕事

0～1歳の月1健診
全園児の春秋2回健診

保護者からの相談内容、看護師からの事前情報を踏まえ、園児1人ひとりを健診。看護師を通じ保護者へのアドバイスや、必要に応じて、かかりつけ医や専門医と連携をとり、園児たちの日々の健康維持サポートを行う。



園児募集

2022年度

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（2018年（H30）4月2日～2019年（H31）4月1日生まれ）

願書配布 2021年10月15日（金）～10月26日（火）土曜日を除く10:00～16:00

入園申込書受付 2021年10月29日（金）10:00 入園テスト・内定 2021年11月1日（月）

※園内見学をご希望の方はお電話にてお問い合わせください。042-545-0156（担当：藤田・田村）



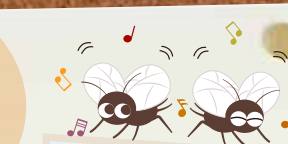
けいじばん

たまほいくえん改築計画

働く車



土を掘り起こすショベルカー、コンクリートを流し込むコンクリートミキサー車、資材を吊り上げるクレーン車などさまざまな作業車が入り、工事が進んでいます。



こちらのURLより
工事の現況を
ご覧頂けます！



エコロジカルな公園って、どんな公園？

「エコ・パーク」で 遊ぼう！ 学ぼう！

「昭島市エコ・パーク」は、“武蔵野の自然環境再生のシンボル拠点”として整備されたエコロジカルな（生態系に配慮した、環境にやさしい）公園です。スポーツゾーン、原っぱゾーン、緑を育むゾーン、緑のリサイクルゾーンに分かれており、大型遊具もあつてのびのびと体を動かして遊ぶことができます。

また、緑のリサイクルゾーンにある「環境コミュニケーションセンター」の“リサイクル棟”は、不燃ごみ、粗大ごみ、プラスチック、ビン、缶、ペットボトルの資源回収と処理施設で見学も可能。隣接の“プラザ棟”では、ごみの減量や資源化の「再利用」体験学習ができます。この秋、家族みんなで遊びながら、楽しくエコについて学んでみませんか。

住所：昭島市美堀町3丁目8・14・15・16番
交通：JR 拝島駅から徒歩15分

【エコ・パーク】開園：10～3月6:00-17:00
【環境コミュニケーションセンター】リサイクル棟：月・金8:30-16:30 / プラザ棟：毎日8:30-22:00 いずれも年末年始休。

