

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

東京都昭島市東町 5-1-40

☎ 042-544-1151



なかがみほいくえん

〒196-0025

東京都昭島市朝日町 5-4-17

☎ 042-545-0255



イコロ昭和の森

〒196-0002

東京都昭島市拝島町 4041-1

☎ 042-545-0156



KUJIRASHIMA・CONTENTS

子育て支援コンテンツ

「くじらしま」ではさまざまな子育て支援活動を行っております。地域で子育てをしている方はどなたでもご参加いただけます。

<くじらしま夏のイベントスケジュールについて>

新型コロナウイルスの状況は日々刻々と変化を見せ、未だ予断を許さない状況にあります。ご利用の皆様の健康・安全を第一に考慮した結果、7・8月の地域活動であるイベントパーク（行事体験）、子育てワークショップ、たまごパーク、ひよこパークは休止、9月の予定は決まり次第改めてお知らせいたします。なお、デイリーパーク（体験保育）、育児相談、園内見学、一時預かり保育（有料）については、随時受付しておりますので、各園にお問い合わせください。たいへんご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。地域活動は中止となりますが、子育てに役立つ情報などをHPにてご紹介していく予定です。今後のスケジュールと合わせ、チェックしてみてください。



多摩育児会 子育て支援くじらしまホームページ

<http://www.tns.or.jp/kosodatesien/>

子育て支援「くじらしま」のホームページは、
右のQRコードからもご覧頂けます。



【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

SUMMER INTERVIEW02
こんなことあんなこと一夏の行事03
KUJIRASHIMA TOPICS04
ASOBI IRO IRO「体操」05
おうちでできるシリーズ06

2020 SUMMER

7-9月

多摩育児会職員楽団 やっぱり音楽が好き♡

多摩育児会の音楽好きの職員が集まって結成した「多摩育児会楽団（仮）」は、実は3月に楽団デビューを予定していたものの、新型コロナウイルスの影響でお披露目が叶いませんでした。そんな中、オンラインミーティングで活動を始めることで、活動についてお話をお聞きました。

Q：まず始めに担当の楽器と自己紹介をお願いします。

A先生：私はずっと趣味でピアノを弾いていたのですが、5年前にモリタウンのステージで見た女性だけの楽団が団員を募集していたので入団しました。楽団ではこれまで経験の無かったトランペットに挑戦し始めました。

B先生：私は小学4年生から19歳までフルートを習っていました。最近では吹く機会がなかったのですが、自分の子どもがフルートに興味を持ったことがきっかけとなり再開しました。保育園のクリスマス会で披露したのを機に育児会での楽団活動を始めました。

C先生：私は中学生の頃から15年間トランペットを吹いていました。働き始めてからしばらくは

吹いていなかったのですが、市の楽団に入団したことがきっかけで、演奏会に向けて練習していました。育児会の楽団は今では集まれず練習が出来ていないので、早く練習を再開したいですね。

D先生：私は小学5年生からホルンを吹いていました。社会人になってからも趣味で続けており、卒業した学校の音楽会などに参加しています。

E先生：私は中学・高校の6年間フルートを吹いていました。卒業後は吹いていなかったのですが、今回楽団ができることきっかけに再開しました。久しぶりにフルートを吹いて「音楽は楽しい」と思いました。仕事に活かせるのも嬉しいです。

Q：この楽団でやってみたいことは何ですか。

A先生：この楽団は子どもたちが普段あまり見たり聞いたりすることの少ない“木管と金管楽器”の楽団ですので、楽器に触れることができる機会を作って、興味を持って一緒に楽しんでもらえるといいなと思っています。

B先生：保育園を回ったり、夏祭りなどの行事で演奏したり…。園児、保護者、地域の方などへも披露したいですね。



C先生：一緒に音を奏でたり、子どもたちが自分で作った手作り楽器とのコラボも楽しそうです。

D先生：楽器はひとりで演奏するよりもみんなで一緒に演奏したほうが楽しいので、これからの楽団の活動そのものが楽しみです。

Q：どんな曲を演奏する予定ですか？

A先生：子どもも大人も聞いている人が一緒に楽しめるもののがいいですね。3月にお披露目する予定だったのは、アニメ「天空の城ラピュタ」の挿入歌『鳩と少年』でした。

Q：これを機会に動画配信などはいかがですか？

A先生：そうですね。それぞれ各自テレワークで練習をしてZoom上で合わせて（写真上）、曲を収録することに挑戦しようと話しています。

B先生：楽団の名前を決めること、各自で練習することを宿題にして「くじらしま」の冊子に動画配信のお知らせを載せられるようがんばります！

右下のQRコードから、先生たちの演奏の様子を動画でおたのしみいただけます！



Kujirashima Summer Event

こんなことあんなこと Pick Up

〈夏〉

多摩育児会の夏の行事をピックアップします！

夏まつり〈3園合同〉

昭和公園自由広場（たまほいくえん横）



たまほいくえんの隣にある、昭和公園自由広場で毎年行われる夏まつり。昨年は雨のため東小学校の体育館をお借りして開催しました。

各園が趣向を凝らしたオリジナル神輿を作りました。5歳児が中心となり『わっしょい、わっしょい』と担ぐ姿がとても可愛らしかったです。

当日は、輪投げや、迷路、くじ引きなどのゲームコーナーや、食べ物屋台（焼きそば、ポテト、アイス、ドリンクなど）、地域の方のお囃子を見たりして楽しみました。足元の悪い中、大勢の方にご来場いただき大盛況でした。





KUJIRASHIMA TOPIC

多摩育児会3園合同企画

親子稲作体験

毎年3園合同企画として、年長児親子のみなさんと「田植え」「稲刈り」の体験をし、作る喜び・食べる喜びを学ぶ体験活動を行っています。

年間計画のプログラムは“種粃”の生育観察からスタート。ちょうど“種粃”が発芽し緑の葉が育ち始めた頃「新藤ファーム」での合同田植え体験が開催されます。希望者の親子で3園のミックスチームに分かれ、一列になって5区画の田んぼにみんなで田植えをします。

どろどろの田んぼの中に足を入れるとき「歩けない」「気持ちいい」と声が聞こえてきます。普段体験できない感触に触れながら、たくさんの参加者が力を合わせることで、一時間ほどで田植えが完了します。

新藤ファームさんから田んぼの土を分けていただき、各園「バケツ稲」活動も同時にスタートします。

夏には田んぼの成長と草むしり活動として、新藤ファームに出かけ田んぼに浮いているコケを取り除き、草むしりを行います。青々と育つ稲を見ると「わあ!」と歓声が上がります。田んぼの中から飛び出してくるアマガエルやバッタに大喜び。草むしりを忘れて、みんな捕獲作業に夢中になるのも毎年恒例になっています。

トンボなど普段じっくり見るこのできない小動物の観察



ができるこの時間も貴重な稲作体験の一コマです。

バケツ稲の稲も最初は10センチぐらいからどんどん背が伸びて、お米のような実を付けます。その実が開いて花が咲くと、虫めがねを持って観察する子どもの姿が見られます。花は実になり、だんだん鳥がねらい始めます。ネットをかけて鳥除けをします。

稲の色も緑から茶色に変わり実を触ると固くなっていきます。「そろそろ収穫の時期かなあ?」と子どもたちと話していると、新藤ファームの田んぼも黄金色に染まり、いよいよ収穫の時期を迎えます。親子みんなで力を合わせて稲刈りです。“カマ”を持つのは初めてでドキドキしながら始まりますが、だんだんカマを持つ手も慣れていきます。刈った稲は、束ねて乾かします。黄金色の田んぼがいつしか土がむき出しになってくると、アマガエルやバッタも姿を現します。

各園でもバケツ稲の収穫を行い、すり鉢に野球ボールを使って昔ながらの「脱穀」も体験します。

収穫したお米「にこまる」が各園に届くと、みんなでお米を炊く準備をして炊き立てほやほやをいただきます。

お米を育てることを通して、日々の食事に対し「命をくれてありがとう」「作ってくれてありがとう」など感謝の心が育つようにと、毎年行っている「稲作体験活動」です。

ASOBI IROIRO

あそび

VOL.10
体操



●多摩保育園担当の西田（左上／右上）です。学生時代は野球でピッチャーと外野手をしていました。コスモスポーツクラブ歴は20年、多摩保育園では年少～年長さん向けの正課の教室と、年少～小学1年生向けの課外授業を行っています。

私は教室で、子どもたちが自らやりたくなる、お家でも体操したくなるような指導を心がけています。中には運動が苦手な子もいますので、ハードルを下げてできることから始めます。例えば、初めから難しいクイズを出すのではなく、簡単なクイズから始めるとみんな手を上げますよね?そのようにできることからこなしていき達成感を与え、スモールステップでやる気を上げます。すると、自らやってみよう!、他のことにも挑戦してみよう!と思うようになります。これは運動に限らず、色々なことに当てはまります。足を踏み出し、自分の世界を広げていけることは、大人になってからも必要なことだと思っています。

●イコロ昭和の森担当の矢島（左下／右下）です。コスモスポーツクラブ歴は7年。大学まで10年間ラグビーをしていました。教室では、マット運動、鉄棒、跳び箱、縄跳びなどが中心ですが、ひとくくりに“体操”と言っても、子どもによって得意分野が違うので、私はその子が持っている特性を大切にしています。マット運動は、自分の身体の動かし方を知ることができ、怪我がしにくくなったり、他の競技にも活かせる基礎的な運動です。教室でもブリッジと回転は全員できるようなることを目指しています。ちなみに私の得意競技は縄跳び。縄跳びはリズム感が大事です。リズムをつけて跳んだり、走ったり、歩きながら跳ぶとリズムがつきやすくなります。手と足の運動、手と足の動かし方を意識すると上手になりますので、お家でもぜひ、リズムを意識して挑戦してみてくださいね。



●中神保育園担当の小野（中央／右中央）です。コスモスポーツクラブ歴は13年。小学4年生からサッカーを始め、中高では主将を務めていました。中学の頃、運動が苦手な子にサッカーを教えた時に「ありがとう」と感謝され、人に教える喜びを感じたことが、今の仕事につながっています。そして、子どもたちができなかったことができるようになった瞬間が、自分にとってのやりがいにもなっています。中神保育園では、鉄棒に力を入れており、年少でぶら下がりから始め、年長までに逆上がりができるよう目指しています。できる子はさらにできることを、できない子はできることを反復して行い、できる経験を重ねモチベーションを上げて、壁があってもめげずに取り組めるよう心がけています。

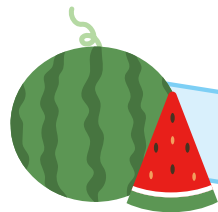


●新型コロナウイルス対策で外出自粛が続きますが、お家の中でも簡単にできる体操もあります。特に小さい子は身体が硬いので、カエルジャンプ、パンザイなど、すぐにできることから毎日続けてみてください。例えば椅子に座って後ろに体を倒し、逆さまになって「逆さ感覚」を養ったり、どんな動きでも腰が大事ですので、腰をやわらかくする柔軟体操をしたりすることもおすすめです!

語り手: コスモスポーツクラブ講師
聞き手: 小林末央

こちらのQR
コードから体操
動画をおたの
しみいただけます





作ってみよう！

1 野菜入り 白玉フルーツポンチ

夏にぴったりの涼しげなデザート
野菜も入っているので栄養もとれちゃいます！

- <材料> ・白玉粉（1種類 10 g）
・野菜、果物（各 10 g）
※人参（皮ごとすりおろす）
※ほうれん草、かぼちゃ（茹でてつぶす）
※いちご（ビュレ状にする）
・好きなフルーツ：小さなお子様でも型で抜いたり、
ナイフでカットできます
・シロップ（砂糖：大さじ 2、水：100 cc）

<作り方>

- ① シロップを作る：砂糖と水を鍋で加熱し、冷蔵庫で冷ます
- ② 白玉粉と各野菜を混ぜる：1対1の割合で混ぜる
（野菜によって水分量が違うので固いようなら水を足す）
- ③ ②でできたものをクッキングシートの上で型を抜く
（型がない場合は手で丸めてもOK！）
- ④ 沸騰したお湯に型を抜いた白玉を入れる
- ⑤ 白玉が浮いてきたらすくって水に入れる
- ⑥ 器にフルーツ、白玉を盛りつけ
シロップをかけたら出来上がり！



水やり：植木に声をかけながらお水をあげると丁寧になります。
その他：お箸の準備、花瓶の水替え、棚を拭く、玄関の掃き掃除など。



おうちでできるシリーズ
Summer
夏をたのしむ
1・2・3



2



おてつだい

ママのお助け隊！



洗濯：小さいタオルなどから始めると◎

ポイント1

扱いにくいと失敗の原因に。使う物を子どもサイズにしてあげて！

ポイント2

見本をしっかりと見せて。「みてね」と言ってから始めます。特に注意してほしいところはゆっくりやると伝わりやすいです。

ポイント3

繰り返してできる環境を。1、2回では身につけません。できたら毎日同じことができると習慣化します。道具をいつも同じところに置く。毎日同じ時間帯に一緒に行うなど秩序が身につくと自ら動けるようになります。

上記のポイントを参考に、失敗しにくい方法を教えてあげましょう。仕事をこなすのではなく、「いいさなお手てで、できる事が増えていく」と言うことを忘れずに励ましながら自信をつけてあげてくださいね。

小さな子どもたちは、大人のやっていることをとてもよく見ています。特にお母さんのしている事は、いつでも見ていて真似をしたいと思います。1歳半頃から『自分でやってみたい！』という気持ちが膨らみ色々な事にチャレンジしようします。そんな時、『危ないから』『こぼすから』と止めていませんか？ 子どもたちのやる気を削がず、ママのお助け隊を育ててみませんか？お手伝いに敏感な時期はこの1歳半～6歳頃までです。この時期に色々できるようになっていると大きくなってからもママのお助け隊として大活躍すること間違いなしです。ポイントを押さえて、ぜひ、やってみてください。

3

簡単ストレッチ



体を動かそう！

お家でできる簡単なストレッチを紹介します。

親子でストレッチを行うと、子どもの運動能力アップや怪我の予防だけではなく、肩こり・腰痛の予防や緩和など大人にもメリットがあります。親子のスキンシップを図るとともに、子どもの成長を近くで感じられます。また、子どもの頃に行うことで、運動の習慣づけが期待できます。時間や場所を選ばずできるストレッチの動画も作成しましたので、ご家族みなさんでLet's try!



こちらのQRコードから先生おすすめの「簡単ストレッチ」の動画をご覧いただけます！

