

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>たまほいくえん</p> <p>〒196-0033 昭島市東町 5-1-40 ☎ 042-544-1151</p>  	<p>なかがみほいくえん</p> <p>〒196-0025 昭島市朝日町 5-4-17 ☎ 042-545-0255</p>  	<p>イコロ昭和の森</p> <p>〒196-0002 昭島市拝島町 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>イベントパーク（行事体験）</p> <p>園の行事に参加、体験いただけます</p>	<p>デイリーパーク（体験保育）</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>子育てワークショップ</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>たまごパーク</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>ひよこパーク</p> <p>在園児以外のお子さまが対象の遊び場です。</p>	<p>育児相談（随時受付）</p> <p>各園にて受付けています。時間はご相談ください。</p>
<p>園内見学（随時受付）</p> <p>各園にて受付けています。時間はご相談ください。</p>	<p>一時預かり保育（有料）</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。</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

SUMMER INTERVIEW	……02
うんち研究会	……03
おうちでできるシリーズ	……04
縁の下の力持ち「学生さん」	……06
けいじばん「たまほいくえん改築計画」	……07

2021 SUMMER

7-9月



水遊びの楽しい夏が来ました！今号は、多摩育児会の「夏（7～9月生まれ）」の職員が集まりインタビューに答えました。

Q：夏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：子どもの頃は誕生日をみんなにお祝いしてもらってからうれしい気持ちのまま夏休みをむかえ、社会人になってからは誕生日・ボーナス・夏休みと続き、うれしいことづくしで、ラッキーだと思っています。



B先生：夏生まれのせいか、川でも海でも泳ぐのが大好き。夏は園でも率先して毎日子どもたちと一緒にプールに入っています。とはいえ、プールには危険もいっぱいなので、

子どもたちには危険性についてもちゃんと伝えながら楽しく遊んでいますよ。

C先生：私も子どもの頃から水の中が好きで、夏は水風呂によく入っていましたし、高校生の頃は水泳部でした。



D先生：私は、プールよりもピアノが好きだったかな。季節は冬が一番好きです。大人になった今も雪を見るとうれしくなっていて、犬のように走っちゃいます。

E先生：幼少期は気が小さく、年長の時のお泊まり保育では不安がいっぱいになって泣いてしまいました。その時の先生がずっと手を繋いでくれて、その優しくしてくれた先生の思い出が、私が保育士になった理由に



つながっています。

F先生：私は、幼少期は活発でした。夏といえば、バスケット部の思い出が印象に残っています。真夏の体育館で暑さに負けず練習に励みました。この経験が大人になった今でも、厳しい困難も必ず乗り越えられるという考えや気質につながっているのだと思います。



Q：夏ならではの保育活動の工夫や楽しみ方がありますか？

A先生：夏は熱中症アラートが出ると外遊びができないので室内遊びが増え、子ども同士のトラブルによる怪我が増えるんです。なので室内でも楽しく遊べる工夫が、夏は特に必要です。

B先生：夏ならではの遊びといえば、水遊びやどろんこ遊び。濡れたり汚れたりしてもよい服や着替えを用意していただいているので、水遊びに限らず、室内で汚れても大丈夫なダイナミックなお絵描きや戸外でボディペインティングも楽しんでいます。

D先生：お絵描きも、口に入れて大丈夫な水彩絵の具を使い、手に塗って冷たい感触を楽しんだり、手型をとって制作につなげています。子どもたちの制作や絵描はとても良い作品になります。

C先生：水遊びでは、たらいの中の水に板を浮かべて、その上に積み木を積んで遊ぶ「板積み木」も子どもたちに人気があります。

F先生：夏は汗をかきやすく皮膚のトラブルも増えます。水遊びをするくらいが、肌を清潔にできるのでちょうどいいのかなと思います。また、昨年はコロナウイルス対策の消毒やマスクのおかげで、手足口病やインフルエンザにかかる子が激減しました。今年の夏も、良いと思うことは続け、コロナ禍の夏を楽しく元気にのびのびと過ごしましょう！

私たちがいうんちの作り方をお知らせします

いいうんち作り隊

給食の先生チーム

うんち研究会



食物繊維がたくさん入っている献立、お美味しいお料理を提供します。

腸内環境をよくする為に必要な“食物繊維”

食物繊維には2つの種類があり、それぞれ違う働きをしています。どちらも、いいうんちを作るために欠かせません。それぞれの役割を知り、バランスよく食べましょう！



不溶性食物繊維

うんちの量を増やし、腸を動かす！

水に溶けない食物繊維。水を含んで膨らみうんちの量を増やし、腸を刺激することで便秘を促す役割があります。ただし、摂り過ぎは便が固くなり逆に便秘になってしまうことも。

主な食材例：ごぼう、れん根などのいわゆる野菜類、豆類、きのこ類など。



水溶性食物繊維

うんちをやわらかくし、腸内をきれいに！

水に溶ける食物繊維。腸の中で水に溶けゼリー状に。ねばねした性質があり、腸の中の老廃物に吸着して身体の外に出したり、水分を保ち、便をやわらかくする役割があります。ただし、摂り過ぎると下痢を引き起こしビタミン等の必要な栄養素も排泄してしまうことも。

主な食材例：わかめ、ひじき等の海藻類、バナナ、りんご等の果物類、オクラ、モロヘイヤ等ねばりのある野菜類、寒天など。



不溶性食物繊維：水溶性食物繊維＝2：1

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維のどちらか一方だけではかえって便秘や下痢などがひどくなることもあります。大事なことはバランス！理想的なバランスは“不溶性食物性：水溶性食物繊維＝2：1”。「両方の食物繊維を摂るために色々な食材をバランスよく食べよう」と意識しましょう。





やってみよう! 

1 モンテッソーリ教育 花をいける

〈用意するもの〉

- 子どものエプロン
- 摘んだ花を入れる花瓶
- 小さい花瓶（一輪挿し）
- ビッチャー
- ドイリー（小さな敷物）
- トレイ
- スポンジ
- じょうご 



モンテッソーリ教育では、1歳半頃から子どもが一人で「花を生ける」活動があります。このお仕事の目的は、手首の動きの調整や集中力・秩序感を育て、物の名称を増やしていきます。この活動を通して子どもたちは、日常の活動に自信を持ち、他の活動にも意欲的に取り込む事が出来ます。お散歩に出掛けた先やお庭に咲いている草花を摘んで「花を生ける」お仕事をぜひ、ご家庭でも試してください。今回多摩保育園では、花壇に咲いているパンジーや公園に咲いていたシロツメクサを摘んでお花を飾りました。



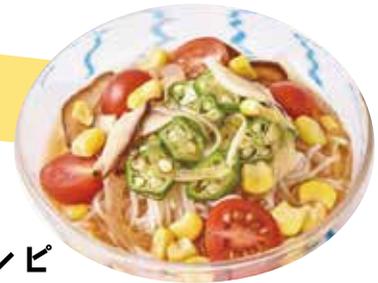
〈手順〉

- ① エプロンをつける
- ② 摘んだお花を花瓶に入れる
- ③ ビッチャーに水を注ぐ
- ④ 小さな花瓶の口にじょうごを置きビッチャーの水を注ぐ
- ⑤ じょうごを外し摘んだ花の中から好きな花を選び、小さな花瓶に花をいける
- ⑥ ドイリー（小さな敷物）と花瓶を持ち、お部屋の好きな場所に飾る
- ⑦ 周りに水がこぼれたらスポンジで拭きとる
- ⑧ 道具を片付ける



作ってみよう

2 夏野菜を たっぷり飾った そうめん レシピ



〈材料〉（4人分）

- そうめん…3把
- オクラ…1袋
- しいたけ…3～4個
- たまねぎ…1/2個
- ミニトマト…8～10個
- コーン…適宜
- 調味料
 - 薄口醤油…大さじ3
 - みりん…大さじ1
- 水…600～700cc

夏野菜の多くは、熱くなった体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に潤いを与え、汗ででたものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。これらの食材を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

〈作り方〉

- ① しいたけは軸を落とし、食べやすい大きさに、たまねぎは食べやすい長さに切る。
- ② ミニトマトは半分、または4等分のくし切りにする。オクラは塩をまぶして板ずりし、ゆでてから小口切りにする。
- ③ 鍋に水600～700ccと①を入れて火をかける。①が柔らかくなったらみりんを入れ

- さっと沸かし、火を止める。薄口醤油を入れて味を整えたら“つゆ”の完成。
- ④ 別の鍋に多めの湯を沸かす。そうめん半分、または3等分に折り、ゆでる。ゆで終わったらザルにあげ、流水でぬめりを取り、冷やす。
- ⑤ そうめんを器に盛り3をかけ、ミニトマト・オクラ・コーンを飾ったら完成。

涼しくあそぼう!

3 自然遊び 身近な自然で涼しく

夏はプール、虫とり、星の観察、花火…楽しいことがたくさんありますね。今年も暑くなるという予報が出ていますが、赤ちゃんから幼児さんまで、身近にある自然で涼しさを感じませんか？

夏の自然あそびのポイント

- 日陰は涼しいということを感じよう！
- 熱中症に気をつけよう！（水分補給はこまめにしましょう）
- 日焼け止めや虫よけをつけよう！（肌にやさしいものを使いましょう）

葉っぱで
いないいないばあ

大きめの葉っぱを見つけるだけで簡単にできる遊びです。匂いを感じることもGood!

葉っぱの背くらべ

まずは葉っぱを見つけましょう。いろいろ探したら…大きな順に並べてみたり、いろいろなカタチや色の葉っぱを比べてみたり…お友だちと誰が一番大きいか？（小さいか？）などのゲームにするのも楽しいかも！また、何の葉っぱか図鑑で調べてみよう！





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！



多摩育児会では現在3名の学生さんのインターンやアルバイトさんが活躍しています。職務内容は主に保育補助で、勤務期間や時間はさまざまです。

「私は大学の夜間部で保育の勉強をしながら、去年の6月から中神保育園でアルバイトをしています。将来のことも考えて保育園でのアルバイトを希望し、知っている園で働きたかったので、自分が卒園した園を選びました。私が園児の時に世話になった先生もいらっしやるので心強く、園の思い出がたくさんある自分が、今度は保育者として子どもたちの思い出づくりに携われることがとても嬉しいです。就職先を考える上でも、アルバイトを通じて保育の現場を知ることとてもよい経験となっています。(学生Eさん)」



学生さんのお仕事(例)

平日 9:30-13:45
土曜 8:15-17:00 週5回勤務

外遊び、室内遊びの補助
着替えの補助
お昼ごはんの補助
歯磨きの補助
お昼寝の寝かしつけ
環境整備と掃除
など



インターン
アルバイト
募集中です

多摩育児会では、保育士・幼稚園免許取得見込みの方を対象にインターンやアルバイト・パートを募集しています。実際の現場で保育士の働きを学ぶことができる貴重な場です。詳細は多摩育児会HPの「採用」ページをご覧くださいの上、お問い合わせください。



けいじばん

たまほいくえん改築計画

安全祈願祭



3月より園舎の解体工事が始まり、大きなトラックや重機を仮園舎から子どもたちは、興味津々で見っていました。

5月31日(月)安全祈願祭が行われ、工事が安全に速やかに終わるように多摩保育園を代表して5歳児の6名も参加しました。

こちらのURL
より工事の現況
をご覧ください
ます！



昭和15年製造、昭和公園に展示されてから約50年

D51 蒸気機関車がピカピカに！

昭島市立昭和公園内で展示されているD51。昭和45年に引退するまで、30年間で約176万km(地球43.8周、月への距離2往復)もの距離を走行し活躍した客貨輸送車です。引退後昭和46年から現在に至るまで約半世紀、市民に愛されながら、現在の場所で静かな余生を過ごしてきましたが、経年劣化が進んだため、このたび改修されピカピカによみがえりました。改修費用としてクラウドファンディングで集まった金額はなんと11,769,479円(令和3年3月31日現在)だそうです！昭島市のホームページでは、昔の懐かしい写真や、改修時に白や赤にコーティングされた貴重な写真も掲載されています。ぜひ、お子さんと一緒にご覧くださいね。



昭島市ホームページ「D51を甦らせよう！改修のための寄附にご協力をいただきありがとうございます。ご支援ありがとうございました。」のページはこちら。



昭和公園(たまほいくえん隣)
住所:昭島市東町5丁目11の43
交通:JR東中神駅より徒歩5分