

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



WINTER 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「地域のお店」	……06
けいじばん「たまほいくえん改築計画」他	……07

2022 WINTER
1-3月



WINTER INTERVIEW

冬生まれ集まれ!

お正月、節分、ひな祭り
そして誕生日☆

冬は寒いけれど、お正月から始まって、楽しく嬉しいイベントが続きます。今号は、多摩育児会の「冬(1~3月)生まれ」の職員が集まりインタビューに答えました。

Q: 冬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。



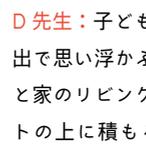
A 先生: 私は夏も冬もいつも半ズボンで、団地の雑木林の木に登るのが好きな子どもでした。大人になって家族で狭山湖にピクニックに行った時にも、思わず真っ先に木に登ってしまい、子どもたちが呆れていました。

E 先生: 私も子どもの頃、団地に住んでいたのですが、近くの森で秘密基地を作って木の実を集めてままごとをしたり、雪が降るとかまくらを造ったりしていました。

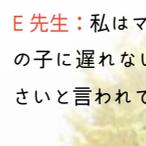
C 先生: 私の誕生日は2月なのですが、12月は



クリスマス、1月はお正月、2月は誕生日と、月に1度は楽しいことがあり、自分の誕生日が好きでした。3歳から家族でスキーに行っていたので、ウインタースポーツが好きで今でもスノーボードをしています。大人になっても雪が降ると心が躍り、友達を呼んで雪合戦をしたこともあります。園庭での園児さんたちとの雪遊びも大好きです。



D 先生: 子どもの頃の冬の思い出で思い浮かぶのは、雪が降ると家のリビングから、外のポストの上に積もる雪を見て、「今日はこのくらい積もった」と観察するのが楽しかったことです。



E 先生: 私はマイペースな子どもだったので、他の子に遅れないよう、母親にいつもがんばりなさいと言われていた記憶があります。



B 先生: 私は末っ子で、親にも兄弟にも甘えて育ちました。今もそうかな(笑)

Q: 冬は一年で一番寒い季節ですが、外遊びなどで工夫されていることはありますか?

A 先生: 1月は、こまや羽根つき、福笑いなどのお正月遊びが子どもたちの恒例の遊びです。大人も子どもも一緒に楽しめる遊びですよ。

B 先生: 「なんちゃって凧揚げ」も人気があります。本格的ではなくても、園庭で凧に糸をつけて引っ張って走るだけで楽しく過ごせます。

C 先生: 気温が低い日の前日に水を張ると、翌日、氷になっていて、子どもたちが喜びますよね。

D 先生: そうそう、朝は霜柱ができる日もあって、子どもたちと一緒に霜柱を見つけては踏んで遊びます。そのザクザクという音や踏んだ時の感触を味わえるのも冬ならではの遊びです。

Q: 最後にメッセージをお願いします。

E 先生: 卒園を控える年長さんには、小学校も楽しいところだと伝えるようにしています。例えば、自分の名前を書くことも、「自分の名前が書けると楽しいよ」と、新しい門出に向けて、何事もチャレンジすることは楽しいことだと伝え無理なく焦らせないようにしています。

A 先生: 私たち大人も気持ちがそわそわする時期なので、焦らずゆったりとした気持ちで過ごしたいものです。園でも、年度末に向けて、子どもたちと楽しい思い出をたくさん作りたいと思っています。



早寝早起き朝ごはん。いいうんち!

いいうんち 育て隊

保育の先生チーム



うんち研究会



毎日いいうんちが出ていますか?

毎日いいうんちが出ているは健康のパロメーターになります。

まずは自分の排便のチェックからスタート! 排便の有無だけではなく、どんな固さかな? どんな形状だったかな? と観察をしてみましょう。自分の身体の様子を知ることで、良いうんちを出すための作戦が考えられるようになります!



ここからチェックシートをダウンロードできます。

うんちリズムは生活習慣から!

朝起きると、体は活動モードに切り替わり、腸も活発に動き始めます。朝が忙しくバタバタしているとウンチの時間が確保できないだけでなく、体が急に忙しくなると腸の動きが止まってしまうので、ウンチが出なくなってしまいます。早寝、早起きという規則正しい生活習慣を身につけることは便秘以外にも良いことがあります。8~10時間の十分な睡眠時間をとれるように、調整してみてください。

うんちリズムを習慣に! ゆっくりトイレに入る時間を作って下さい。特に朝食後がおススメです。家を出る1時間ほど前に起きゆとりを持ち、朝のトイレ時間を作るように心がけましょう。うんち習慣はまずは便座に座る事からです。長くても5~10分程度でいいので毎日座ってみましょう。

たっぷりの睡眠、しっかり食事、適度な運動、ゆとりのあるトイレタイム! ぜひ、ご家族で工夫してみてくださいね!





やってみよう!

おうちでできるシリーズ 冬をたのしむ 1・2・3



つくってみよう!



1 モンテッソーリ教育 感覚教育

今回は「視覚」(色)をテーマにおうちでできることをご紹介します。

最も五感が発達する乳幼児期、赤ちゃんの頃から公園などへ連れて行き自然を通し、遊びながら色の違いを感覚的に体験させてあげましょう。

身近にある葉っぱや花びら、木の実などを集めたり、並べたりして「あか」、「みどり」、「きいろ」などの色を教えてあげてみてください。色には名前があることに気づいていきます。

それぞれの色には名前があると知った後、次に落ち葉を何枚か集めて薄い色から濃い色に並べてみてください。同じ色でも濃度の違いを知ることができます。

お子様と一緒に集めた落ち葉を並び替えて、きれいなグラデーションができるか試してみてもいいでしょうか。※夏は緑の葉っぱ、春は桜の花びらなどでも楽しめますよ。



少しの工夫で子どもたちは楽しみながら成長していきます。ぜひ親子で楽しんでみてください。



感覚教育の教具 【色板】のご紹介

色の名まえを覚えたり、色の違いや明度の変化、濃淡の違いを知ることができます。人気の教具の一つで、子どもの色彩感覚を養うため園でも活用しています。



色に名前があると知ると、今まで色を選ばずに目の前にある画材でお絵描きを楽しむ姿から、少しずつ色を考えながら絵を描いたり、デザインしたりと、自己表現の方法が変わります。

色の名前を知っているということは芸術の世界の広がりにもつながっていきます。



木の枝は、長さ、形、太さ、質感と色々なものがあります。お子さんと一緒に行った散歩先で拾ったものから作ることができます。

自分でできる子、大人のサポートが必要な子など、年齢によって異なるので、お子さんの様子を見ながら一緒に作ってみてください。

〈用意するもの〉

- ・木の枝(二つに分かれているもの)
- ・毛糸
- ・ハサミ

作り方と使い方:

- ①木の枝の下から順番にぐるぐると毛糸を巻いていきます。
- ②スティックを持って散歩に行きます。
- ③拾った松ぼっくりなどの自然物をスティックにつけて持ち帰ります。



うたってみよう!

3 わらべうたあそび 子守歌とうさぎのもちつき

わらべうた歌いの坂野知恵さんが多摩保育園の育児講座に来園されました。3園にも定期的にご来園いただき、子どもたちと一緒にわらべうたをうたってください。育児講座の時の知恵さんの動画をQRコードからご紹介します。「お月様の子守歌」「うさぎのもちつき」をお子さんと一緒に

観てスキンシップを取ってみてください。



〈知恵さんからのアドバイス〉

暮らしの中で声を出すことや、うたを歌うことが少なくなってきていますが、大好きな家族や知っている人の声がある環境は、子どもたちが安心することができます。わらべ歌の歌詞が分からなかったら鼻歌で、曲が分からなかったらオリジナルの曲で、大人も子どもも楽しんで歌ってみてください。

こちらのURLより育児講座の動画をご覧ください。





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 縁の下の力持ち！



多摩育児会の日々の保育や生活には、地域のさまざまなお店やさんにもご協力いただいています。今回は、給食や園児の活動でお世話になっているベーカリーと和菓子屋さんをご紹介します。



ベーカリーなかむら

昭島市玉川町 4-4-12
tel. 042-541-0621
OPEN 8:00-18:00 (水、木定休)
Instagram: bakery_nakamura

給食のパン

「3年前、両親が営む魚屋の隣の元食堂を改装してベーカリーを始めました。魚屋は祖父が始めて70年になります。

私自身が多摩保育園の卒園生で、多摩保育園の給食調理員をしていたこともあります。現在、中神保育園に給食のパンをお届けしています。特に食パンは、赤ちゃんでも食べることができるよう耳までしっとりやわらかく、素材も厳選しています。お隣の魚屋とのコラボの魚フライサンドや、食パンの耳を生地に使ったパンも好評です。」(ベーカリーなかむら／中村絵里さん)



酒井屋製菓

昭島市玉川町 3-10-17
tel&fax. 042-541-0668
sakaiyaseika@gmail.com
OPEN 9:00-19:00 (1月1日定休)

お茶会の和菓子

「酒井屋は私が3代目、祖父が1937(昭和12)年に創業、昭島に店を構えたのは1953(昭和28)年のことです。店舗をリニューアルしたのは5年前、子ども向けの和菓子のワークショップなどを始めたのもこの頃です。長男も次男も多摩保育園出身で、年長さんたちのお茶会で”和菓子作り”をしたことがきっかけで、以来、毎年教えに行っています。子どもたちが懸命に作った和菓子は、それぞれ個性があってかわいいですよ。」(酒井屋製菓／杉山剛さん)



けいじばん

たまほいくえん改築計画

内装工事中

こちらのURLより
工事の現況を
ご覧頂けます！



外構工事がほぼ完了して建物の大枠ができ、現在内装工事中です。工事も最終段階で新園舎への引越しも間近になります。仮園舎で過ごした日々も名残惜しいですが新しい園舎での生活も楽しみです！(令和4年2月引越し予定)

武蔵野の雑木林と史跡巡りがたのしい散歩道

歩いてみよう！「玉川上水」

玉川上水は、江戸時代1694(承応3)年に多摩川の水を江戸市中に給水するためにつくられた素掘りの水路で、羽村から新宿四谷まで約43km続いています。水路の開削に尽力した「玉川兄弟(庄右衛門、清右衛門)」は、この功績により玉川の姓を賜ったそうです。玉川上水は国の史跡に指定され、現在も水道原水の導水路などとして機能しています。

[参考資料] 昭島市役所のホームページに、「あきしまの史跡めぐり」として、いくつかの散策コースが紹介されています。ここでは、その中の「Fコース」をご紹介します。コースの詳細は右下のURLよりご覧いただけます。

昭島市役所
生涯学習部 社会教育課 文化財係
昭島市つじが丘3-3-15
tel. 042-519-5717



昭島市内の玉川上水沿いは、武蔵野の雑木林の面影が残り、新田開発の分水や第二次世界大戦中の滑走路の名残である暗渠など、自然と歴史を感じながら、散策をたのむことができます。

