



子育て通信

# カナリヤ

発行 第306号 2022. 3. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10  
支援センター TEL095-882-7455  
保育園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4910  
ホームページ  
<https://www.togitsukobato.jp>

子どものまっすくなまなざし…素敵ですね～。

「おたんじょうびおめでとう～」



## 『大きな花はみんなの力で』

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望

力で咲かせた花は、すぐにしぼむ花びんの花。  
てがらで咲かせた花は、捨てられる鉢植えの花。  
葉っぱがしげる、大きな花は、  
たくさんの人に支えられて咲いた野山の花。

*A flower that is forced to bloom  
will be put into a vase and quickly wither away.  
A flower that is made to bloom as a sign of one's own achievement  
will be put into a pot and then discarded.  
The greatest flowers with the most leaves are the wild flower,  
which bloom through the nurturing of many hands.*

「くまのプーさん小さなしあわせに気づく言葉」  
『菜根譚』が教えてくれる人生で大切なこと  
～編著書：PHP 研究所～

2021年度の締めくくりの月となりました。コロナ禍の中でも大人の心配をよそに子どもたちは日々の生活の中から楽しみを見つけ出し、心ゆくまで遊びこめるようになりました。

たくさんの人に愛情深く見守られて支えられて、友だち同士、助け合って、支え合って、成長した姿が見られる季節でもあります。

卒園式を迎えるこの時期、アルバムの写真を見返しながら、子どもたちと過ごした日々、ご家族との思い出が走馬灯のように蘇ってきます。

卒園して巣立っていく子どもたち、ご家族が新しい生活の中で、また新しい出会いの中でたくさんの人から祝福され、愛情深く見守られ、希望に満ちて成長することができますよう祈り続けていきたいと思ひます。



## タッチで引き出す子どもの元気



年度末をむかえ卒園や進級、引っ越しなど環境が変化する子どもたちは特に緊張した日々を送っているのではないのでしょうか……。ことばでコミュニケーションがとれるようになった子どもたちでも、スキンシップを求めています。心と体にふれあえるちょっとしたマッサージをしてみませんか……。

### さびしい・悲しいとき




さびしい、悲しい時は自然と両肩が前に寄って、キューっと胸が縮まりがち。子どもの後ろに座ってわきの下から手を入れて、胸を開くように手を後ろ側へ引き寄せてください。

### 怒った時

怒っている時は、からだがかたくなるのです。おしりの筋肉までもが固くなります。特におしりをマッサージしてやわらかくしてあげるとよいでしょう。

腰やおしりを手のひらでさすり、筋肉の緊張を解きます。

おしりが冷えていたら、手のひらで温めてください。



強く怒りの気持ちがある時は、とにかく発散させるのも一つの手。

大きく体を動かすことで、体にたまった怒りのエネルギーが抜けていきます。一緒に呼吸を合わせながら、大きく伸びをしてみましょう。

向き合って互いに顔を見合わせるのは、子どもが落ち着いてから。怒りがおさまってからの方が効果的です。

### 不安な時



子どもが不安そうにしている時は、向き合って抱っこし、肩甲骨の中央付近を、トントンと軽く指でタッピングしたり、脇から脇までを手でさすって背中をほぐしてあげてください。

胸と胸がくっついていると人は安心します。親の心臓音を聞かせてあげることでさらにリラックスできるでしょう。

## 緊張している時



入園や進級などで緊張をしている時は、アドレナリンがたくさん出ている為、興奮している時と同じ状態。交換神経を刺激して、緊張・興奮をかえって最高潮にさせることで体にたまっている感情を外へ出させてしまいます。背中を下から上へ、ちょっと強めに早くなでます。すると交換神経が刺激され緊張が高まります。「〇〇だから緊張するんだ。」などと、言葉が出てきたり、体の緊張が抜けたな…という感じを受けたら、今度は逆に上から下に背中をなで、副交感神経を刺激し、リラックスさせてあげましょう。



子どもの「脳」は肌にあるといわれています。肌へのあたたかな、いい刺激が脳を育て、心の栄養へとなっていきます。

### (お知らせ)

令和4年度申込みを4月より受け付けます。4月から幼稚園や保育園に入園される方も、幼稚園がお休みの時やお仕事がお休みの時などぜひ遊びに来てください。地域の皆さまがたくさん集いホッとできる場になるようにしていきたいと思っております。たくさんの方のご利用をお待ちしていますね。

～参加対象～

☆ 対 象 0歳児～就学前の乳幼児とその父母 祖父母 妊婦さん

☆ 曜日・時間 毎週月曜日～土曜日（日・祝祭日・年末年始は休み）

9：00～12：00と14：00～16：00

活動に関しましては、カナリヤ通信・ホームページ等の行事予定をご確認ください。

☆ 場 所 時津町子育て支援センター（時津こぼと保育園内）

学童保育こぼとくらぶ

時津町コスモス会館 他

☆ 費 用 ●初回登録費 子ども一人500円（名札・シール帳・誕生カード代）

\*令和3年度までに登録されている方の登録費は必要ありません。

申込用紙のみ記入をお願いします。

\*幼稚園・保育園に在席されているお子様の参加費は必要ありません。

但し、申込の必要なプログラムについては登録費を納めている方を優先させていただきます。

●行事の参加や活動の内容によっては別途、参加費が必要な場合があります。

《活動について》 ・コロナウイルス感染症の拡大予防の為に急遽活動の変更をする場合もありますので、利用前にホームページ等でご確認ください。

