



# 子育て通信

# カナリヤ

発行 第332号 2023. 7. 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  
FAX095-882-4901  
ホームページ  
<https://www.togitsukobato.jp>

## 『祈りの花』

時津こぼと保育園  
園長 嘉村 望

愛しいあなたに 届け祈り花  
苦しみも痛みも全部 愛に変えて  
優しさに溢れた あなたに今  
会いたくて 触れたくて 響け心の叫び

*Never wanna let this melody fade away  
Never gonna let this memory go away  
Oh oh you got me sing like*

あなたが 隣にいた季節は 永遠に  
戻る事はないって わかっているのに  
気づけばいつも探してる あの笑顔を  
涙こらえ 夜空の星へ 願い届け

彷徨いながら 孤独を感じる夜  
すくった砂は 指の隙間をすり抜けてった  
もう一度...もう二度と戻れないとしても  
僕にくれた日々を忘れない

愛しいあなたに届け 祈り花  
苦しみも痛みも全部 愛に変えて  
優しさに溢れた あなたに今  
会いたくて 触れたくて 響け心の叫び

記憶のカケラを 全て集め 寄り添う日々  
あなたが僕に 残した memories  
これから描く幸せ 思い浮かべて  
空の向こう側に ずっと 遠く届くように

生きる強さを 信じる力を  
孤独の辛さも 愛することの意味も全部  
僕が僕で いられる力を  
あたえてくれた人を忘れない

愛しいあなたに 届け祈り花  
苦しみも痛みも全部 愛に変えて  
優しさに溢れた あなたに今  
会いたくて 触れたくて 響け心の叫び

彷徨いながら 孤独を感じる夜  
すくった砂は 指の隙間をすり抜けてった  
もう一度...もう二度と戻れないとしても  
僕にくれた日々を忘れない

愛しいあなたに 届け祈り花  
苦しみも痛みも全部 愛に変えて  
優しさに溢れた あなたに今  
会いたくて 触れたくて 響け心の叫び

*Never wanna let this melody fade away  
Never gonna let this memory go away  
Oh oh you got me sing like  
Oh oh to your island*

*Never wanna let this melody gade away  
Never gonna let this memory go away  
Oh oh you got me sing like  
Oh oh to your island*

「祈り花」  
作詞・作曲:平井 大



七夕とは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけで会える7月7日の夜のことで  
すが、短冊に願い事を書いて、笹竹に飾りつけます。

雨が降ると天の川が渡れないと子どもたちは、てるてる坊主をつるしてお天気になりますようにと祈  
る姿がありますね。

この「祈り花」は平井大さんご自身の亡くなられたおばあさまに向けて作った曲といわれています。  
大切な人への愛が溢れる歌詞が心に染みます。

7月9日の母の命日を前に、「祈り花」の歌詞を胸に抱きながら、母の事を思い静かに祈り続けたい  
と思います。

# 子どもの姿勢「猫背」になっていませんか？

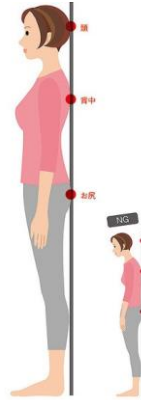


最近子どもに「猫背」が増えているという話をよく聞きます。「うちの子どもは猫背じゃないはず…」という方も、子どもの姿勢をチェックしてみてください。実は子どもの姿勢が成長に大きな影響を及ぼすのです。今回は猫背の原因や対策などをお伝えしたいと思います。

## 《猫背チェック！》

- ① 壁に、お尻より先に背中がくっついていませんか？
- ② 壁と背中の中に全く手のひらが入らない状態ではないですか？
- ③ 壁と頭の隙間が大きく空いていませんか？

\* 3つのチェック項目に該当する方は猫背と言われています。子どもが大きい場合は親子でチェックするのもお互い気づきがあってもいいかもしれませんね。



## 《猫背の原因は？》～子どもの猫背が増えて理由の多くは、現代の生活習慣が影響しています～

### 身体を支える筋力の低下

移動手段は、徒歩から車や電車に。階段は使用せずエレベーターやエスカレーターを利用する。日常生活の中で、身体を動かす機会が減っています。腹筋や背筋の筋肉量が減り、自分の身体を支えることが難しくなっているのです。

### ゲームやパソコン、スマートフォンの利用時間の増加

画面の世界で遊ぶ子どもが増えています。目の前の画面に集中すると、背筋が丸くなってしまいます。長時間画面を見ることで、猫背習慣がついてしまうのです。また、視力低下により近視が進むこともあります。目を凝らして物を見ようとして、猫背になることもあるのです。

## 《子どもの猫背対策》～子どもの姿勢を直すには、早めに動くことがおすすめ！～

### 子ども自身が猫背であることに気づく

子どもは親が猫背を注意しても、自覚がなければ聞く耳を持たないでしょう。子どもに鏡で自分の姿勢が、猫背であることを自覚させましょう。その時に、猫背のままだとどうなるのか？直ったらどんないいことがあるかなど話をしてあげてください。子ども自身が自覚することで、自分から意識して行動するようになるでしょう。

### 机やイスをチェックする

子どもの座高より、机の高さが低いと前かがみになってしまいます。その結果、猫背になるのです。悪い姿勢の癖がつく前に机とイスの高さをチェックしてみてください。

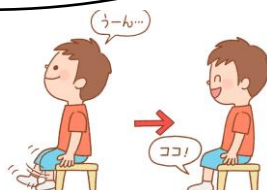
### 敷布団のチェック！！

子どもの使っている敷布団は、柔らかいものではありませんか？柔らかい敷布団は、子どもの背中中のS字カーブが崩れ、猫背になってしまいます。子どもが寝返りを打ちやすく、適度な硬さがある敷布団を使用してみてください。

### 猫背改善は早めがおすすめ！

子どもは身体が柔らかい分、早めに猫背改善に取り組むことが大切です。子どもと一緒に親が、猫背対策に取り組む事で猫背を矯正し、正しい姿勢を手に入れてください。

子どもが小さいからまだ大丈夫！と思っている方、今のうちにたくさん体を動かして遊んだり、歩いたりしながら猫背にならない生活習慣をつけていってくださいね。



# 親子クッキングを始めました！

コロナ禍でなかなか開催することができなかった「親子クッキング」を2歳以上の子ども達対象に再開しました。5月は「ドーナツとフルーツポンチ」6月は「サンドイッチとスープ」を作りました。

## ドーナツ

(材料)

ホットケーキミックス	150g
卵	1ケ
さとう	10g
バター	20g
揚げ油	適量
粉糖	適量
小麦粉	適量 (打ち粉用)

(作り方)

- ① ミックス粉・卵・さとう・バター) を全てビニール袋に入れて混ぜ合わせる。
- ② クッキングシートやまな板などの上に小麦粉(打ち粉)をし、生地をのせ綿棒でのばす。
- ③ 型ぬきで型をとる。(手でのばしてもOK)
- ④ 油で揚げる
- ⑤ 粗熱がとれたら粉糖をかける



## サンドイッチ

(材料)

サンドイッチ用パン	6枚切り
スライスチーズ	1枚
ハム	2枚
卵	1ケ
きゅうり	1/4本
ツナ	1/2缶
マヨネーズ	適量

(作り方)

- ① 卵は茹でる(12分)。きゅうりは斜めに薄く切る。
- ② ゆで卵の殻をむき袋に入れてつぶす。
- ③ ツナは器に入れマヨネーズを合わせる。

「卵のサンドイッチ」

- ④ 食パン1枚にスプーンでマヨネーズを薄く塗り卵の入った②の袋の先をハサミで切って絞る。スプーンでひろげもう1枚の食パンをサンドしたら完成。(ツナも同様に！)

「ハム・チーズのサンドイッチ」

- ⑤ 食パンに薄くマヨネーズを塗りラップの上に置く。
- ⑥ 食パンの上にハム・チーズを置きクルクルと巻く。ラップの端をキュッと固定して完成。(きゅうりとハムも同様に作業を行う)

