



「『ルーティーン』に思う!!」

園長

先日の朝のことでした。登園してきた年中組のA君が話しかけてきました。

「園長先生、どうしてお掃除しているの？」

「みんなが、毎日、気持ちよくすごしてほしいからだよ。」と園長。

また、年長組のBさんは、

「どうしてゴミを拾っているの？」と不思議そうなまなざしでたずねてきました。

「ゴミじゃなくて、宝物だよ。一つ一つ拾うと、良いことがあるんだよ！」

「そうなんだ。じゃあ、私も拾うね。」そう言ってゴミを一つ拾ってくれました。

私にとっては毎朝の「ルーティーン」なので、苦もなく、楽しくやっていますが、子どもたちにとっては不思議なことに映ったのでしょうか。

「ルーティーン」と言えば、私は、毎日、ジョギングをしています。かれこれ41年。

小学校の教員時代からの「ルーティーン」です。10kmを自分に課して、ある時は夜が明けないうちに、またある時は、夜な夜な走っています。毎年、3月の鹿児島マラソンを完走するという目標があるので、こちら苦にはならないのですが、よく聞かれるのは、「何が楽しくて42kmも走るの？」です。よくよく考えてみると、「なぜ走るのか？」の答えは、難しいです。確かにきついこともあります。しいて言えば「走り終わってから、美味しいビールを飲むため」でしょうか。



ただ、不思議なことに、走ることをやめようとは思わないのです。走ることに慣れてくると、『慣性の法則』が働き始めます。止まっているものを動かすには大きなエネルギーが必要ですが、ひとたび動き出し、動くことが常態となれば、あまりエネルギーを費やさずとも、動いている状態を維持できるんですよ。ほどなく「走ることは特別なことではなく、私にとっての日常となりました。走るという「ルーティーン」は、生活に良いリズムと潤いを与えてくれます。走ることで頭がすっきりし、精神状態を明るく保っています。大好きな子どもたち、保護者の皆様、本園の職員と関わる上でも良いことだと思っています。私の「ルーティーン」のもたらす最大の産物だと言えます。

御家庭でも「ルーティーン」があると思います。例えば「毎朝6時起床⇒顔を洗って身支度⇒朝ごはん⇒7時に家を出て保育園へ」など、子どもたちにも、それぞれの「ルーティーン」を身に付けてほしいです。再度「なぜ走るの？」と自問してみると、答えは「子どもたちの元気に負けないため。そして自分らしくいるため」ですね！

さあ、今日も走るとしましょう。3月2日(日)の鹿児島マラソンの完走に向けて！いつまでも元気でいられるように！そして、美味しいビールを飲むために(^▽^)

【卒園式について(予告です!)]

本年度の卒園式は、3月8日(土)に開催します。昨年度から、参列する在園児を、「ひまわり組」のみとしています。従いまして、たんぽぽ組、さくら組、ちゅうりっぷ組、もも組は『家庭保育』への御協力をお願いします。

なお、当日「うめ組」は、午前9時45分までに親子で登園していただきます。

紫原保育園の子どもは、元気よく あいさつ をします!

【親子でできる、体力づくり】

1月から2月は、寒さがピークを迎えます。空気も乾燥して、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行ります。体調を整えて、ウイルスや細菌に負けない体を作りたいです。

そのために必要なことは、なんと 言っても日頃から「体力づくり」をすることです。子どもたちは、毎日体を動かしていますが、お父さん、お母さん方は、日々忙しくて、「体力づくり」なんてやってる暇はない... というのが本音かもしれませんが、ぜひ、親子で挑戦してみてください。

① 足またぎ

一方の人が片足をあげ、もう一方の人が足を回します。バランス感覚が身に付くとともに、シェイプアップにも効果があります。

② おしり歩き

両足を地面につかないようにして、おしりで前に進みます。おしりのシェイプアップや体幹トレーニングなどに効果があります。

③ あぐら組み替え

あぐらの姿勢から足を持ち上げ、地面につかないようにして足を組み替えます。腹筋が鍛えられます。

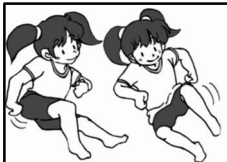
④ バランス崩し

タオルのはしっこをもち、押したり引いたりして、相手のバランスを崩します。どちらかが倒れたら勝負ありです。

【①足またぎ】



【②おしり歩き】



【③あぐら組み替え】



【④バランス崩し】



【鹿児島弁クイズ!第2弾】

鹿児島弁クイズの時間です。

2人の会話を訳してみてください。★回答は次号で

A「きのんぼんな、ひったまがったねー。」

B「わっぜゆれっせー、こしゅぬけたがみれ！」

A「だいじょっじゃたか？」

B「ちかえや、なかつたど！」 A「そや、よすごわした。」

【読み聞かせの会】トトロの会

園では、「谷山小読み聞かせグループ:トトロの会」による「読み聞かせの会」を実施しています。今回は、下記の日程で実施します。お楽しみに!

記

1 期 日 2月4日(火)

2 対 象 ちゅうりっぷ組、もも組

2月の主な行事予定

- 3日(月) 節分 食育《バター作り:うめ、ひまわり、たんぽぽ》
4日(火) 立春 茶道教室(うめ)
読み聞かせ(トトロの会:もも、ちゅうりっぷ)
保育実習(鹿児島国際大学、~18日(火))
5日(水) 学園園長研修会
6日(木) 職員会議
7日(金) 学園主任等研修会
8日(土) 親子茶道(うめ)
10日(月) 合同仏参
11日(水) 建国記念の日
13日(木) 誕生会(2月・3月生まれ)
14日(金) 体育あそび(うめ、ひまわり)
幼保小連絡会(広木小) 教区園長会
15日(土) 涅槃会
17日(月) 本堂参拝 安全点検
18日(火) お別れ遠足[★愛情弁当の日!]
19日(水) 職員会議
20日(木) 消防署来園指導
22日(土) 新入園児面接(9:30~)
23日(日) 天皇誕生日
24日(月) 振替休日
25日(火) 卒園式合同練習(もも組)
26日(水) 人形劇 ひなまつり製作持ち帰り
28日(金) 食育《食べ物に触れよう:もも》
食育《食事マナー:うめ》
特別支援教育研修会

【おたんじょうび おめでとう】

★ 2月生まれ ★

- うめ 組(6歳) 3日 やまぐち りまさん
ひまわり 組(5歳) 15日 たかだ あおさん
たんぽぽ 組(4歳) 1日 ゆみば はるとさん
25日 なかむき たおさん
さくら 組(3歳) 10日 かみとも あおとさん
15日 あらかわ ようさん
ちゅうりっぷ組(2歳) 9日 ひらやま とうあさん

なお、2・3月生まれの誕生会は、2月13日(木)に行います。誕生児の保護者の皆様は、御参加ください。

【大人2人まで】

また、その日に、誕生児の保護者限定で給食試食会も実施しますので、こちらも御参加ください。 【大人1人まで】

「あなただけの身で」 B「おたけの身で」
「そ、こら」 A「そ、こら」
「おたけの身で」 B「おたけの身で」

【鹿児島弁クイズ】