上町しぜんの国

園だより ｜ 1月号　2024.1.15

笑う門には福来る

（2024.1.4 及川記）

久しぶりに見るみんなの姿。

少し背が伸びた？話す言葉もさらにはっきりしているような。

園庭で貯めていた雨水を開放すると、「つめたーい！」と指をちょんとつけながら笑い声が園庭に響きます。

「今年も始まったなぁ」としみじみ感じました。

どうぞよろしくおねがいします！

1月の予定

子どもの声が　聞こえてきたら

石上　雄一朗

グループ感っ　て何だろう

12月の研修報告でお知らせしたように「グループ感」を今年の合言葉にしています。グループ感って一体何でしょう。HIP-HOPなど音楽シーンでは耳にしますが、調べると、ノリの良さ・一体感・高揚感・思わず体が動いてしまう、という記述を目にします。
私は子どもたちと遊んでいると、グループ感？を感じます。「グループ感」をエピソードから紐解いてみようと思います。まずは1Fの大木くん（ゆうた）のエピソードです。

夕方、ホールで遊んでいた。ホールにはAとN。掃除をしているとちょっかいを出してくる。おりゃーと追いかけ、抱っこして前の部屋のドアまで持っていくことを何回か繰り返した。

N「クレーンゲームしようよ！」
私「何それ面白そう。どんなゲーム？」
N「ゆうたが座ってる私たちをだっこして持ってくの！」
私「よくわかんないけどやってみようか」
面白そうなゲームで疲れなんか忘れてた。探り探りでゲームをした。かくれんぼのように10秒数え、もういいかいと聞く。Nたちは景品のように動かずにイスに座ったり、見つからないように隠れたりしている。1人選んで捕まえて景品置き場に連れていく。次の1人を選んでいる内にトイストーリーのおもちゃみたいに逃げ出していく。明確な終わりがないからいつ終わるか分からないけど、ただひたすら遊び続けた。最初から最後までわけがわからないゲームだったけど、とても楽しかった。またやりたい。

運動会のときはクレーン側、今回は景品側。運動会の時もそうだったけどNってクレーンゲーム好きなんだなぁと思った。
（2023.12.15 大木記「クレーンゲーム？」より）

よくわからないけどなんか面白い。こういうことってすごく大切だなと思います。子どもの遊びは、たとえば、鬼ごっこ、かけっこ、木のぼり、など名前がついているものもありますが、本来は起こっていることすべてに子どもは楽しみを見つけ、遊ぶことができます。そういう意味では、子どもにとっては世の中のあらゆる出来事のなかに、遊びが潜んでいるとも言えます。遊びは与えられるものではなくて、生まれていくものだと感じています。
次はSちゃんちの浜島さんのエピソードです。

朝、折り紙をしていると、S・Kがやってきた。この2人と折り紙で遊ぶなら紙ひこうきかなと折り始める。折り終えて飛ばすと、Sが勢いよく走り出し取りにいく。
「あちゃも！」Kがオレにも！というように続く。折って飛ばすと、Kもニヤッとし、走って取りにいく。

よし、今日はこれだ！おやつを食べ終え、「ひこうき、飛ばしにいくぞー！」そう言いながらテラスへ。その場で折って飛ばす。皆が走り出す。しばらくそれを続ける。
H「なにやってんのー？」
私「紙ひこうき飛ばしてるんだー。」
H「よくとぶのつくれるよ！」
Hも一緒に折り始める。
しばらくそんなことをしていると、飛ばした紙ひこうきが園庭の方へ飛んでいった「あー、おちちゃった！」Oが下をのぞく。
もうひとつ飛ばすと、今度はホール側にある日除けの上に乗る。「おちちゃった！笑」予想しないところに飛んでいくことが楽しいみたい。
「よし！取りにいくぞ！」そう言いながら、せっせと一緒に階段を降り、上り…ひたすらそれを繰り返す。

Hは、改良に改良を重ねている。
H「まえのほうがおもいのがいいかも。」

Sはというと、「飛ばす」ことよりも、園庭へ「落とす」ことが楽しいようで、「おっちゃった！（落ちちゃった！）」そう言いながら取りにいく。

始まりは偶然だと思うけど、テラスの格子の間に紙ひこうきが挟まったのを見て、今度はわざと挟まるように落とす。そんなに面白いか！というほど何度も繰り返す。

「紙ひこうきを遠くに飛ばす」当たり前のようにそう考えて遊び始めたけれど、年齢も、集中力も、発想も様々な子達と遊ぶと、遊び方も様々。そうきたかー！と単純ではない遊び方にニヤニヤしながら、その面白さを感じた。
（2023.12.21 浜島記「紙ひこうきから見えるそれぞれの遊び方」より）

一見バラバラに遊んでいるように見えながらも、紙ひこうきを中心に浜島さんと子どもたちを含めたその場がワクワクの方へ向かっているように感じます。Kくんが、Hがというその子の盛り上がりだけでなく、その空間が楽しくなっちゃう、ワクワク感がうまれたんだろうなと感じます。
子どもたちといるとワチャワチャと楽しい、気付いたら一緒に楽しんじゃった、そんなことの連続です。私たちがキーワードにしてる「グループ感」はきっとこんな感じなんだと思います。頭ではなく体で楽しむ子どもたちを見ていると、やっぱり私たち職員は子どもたちと一緒に体いっぱい楽しんじゃうことから始めたほうがよさそうですね。

上町しぜんの国のキッチンより

季節の風景

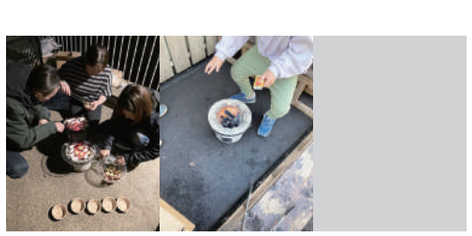
火を囲む

かみまちには七輪があります。
秋には畑でとれたさつまいもを焼き芋にしたりスモポンでは、Ｒちゃんちが七輪カフェ（野菜やおにぎりを焼いていました）をしたり鏡開きのあとには、おもちを焼いたりしていました。
マッチチャレンジと称して火おこしに挑戦するこどもも。
焼きたてを食べるのがおいしいのはもちろん、火を囲みながら生まれるとりとめのない会話や、空気は、あったかいごはんとおなじくらい、ほっとするひとときだな、と感じています。

春の七草

Ｎちゃんちのこどもたちが、園の畑でかぶ、だいこんを収穫してきてくれました。
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）。
春の七草は、食べると災いを除け、長寿富貴を得られるといわれています。
収穫してきてくれたかぶ、だいこんを入れた七草を、今年はふりかけにしていただきました。

– キッチン 久保田



作ってみたい！ 食べてみたい！
Recipi of Kamimachi
カミマチノレシピ

バターチキンカレー

【材料】大人２人、子ども２人分

- □ 鶏もも肉：300ｇ
- □ たまねぎ：２個
- □ サラダ油：大さじ１
- □ 水：300ml
- □ カットトマト缶：１缶
- □ カレールウ：４皿分
- □ 生クリーム：50ml

① 鶏もも肉は一口大、たまねぎはスライスしておく。
② なべにサラダ油を引き、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、鶏肉を加え炒める。
③ 水、トマト缶を加えて煮込む。
④ カレールウを加えて溶かし、仕上げに生クリーム、バターを加える。

保健だより

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。

風の強い日でしたが快晴で、陽はポカポカと暖かいある日に、まんなかっこ～大きい子達の何人かが、テラスで上半身裸になって筋トレをしている光景を目にしました（笑）。
子ども達のなかで「筋肉」が流行っているみたいですね＾＾。「筋肉」はもとい、日光の下で「骨」も丈夫になることでしょう。

日光（紫外線）に当たることで体内で生成されるビタミンＤというビタミンがあります。ビタミンＤは、以下、多様な健康増進効果からホルモンの一種といわれることもあります。
①骨や歯の発育促進を維持する働き
②免疫力の調整
③アレルギー症状の改善（抗炎症作用）
とても重要ですね。

脂溶性ビタミンであるビタミンＤを食べ物から摂取する場合には、油で炒めたり揚げ物にしたりすると吸収率が上がります。（しらす干しやいくら、紅鮭などの魚類、乳製品やキノコ類に含まれていますよ）

最近の日本人はビタミンＤ不足が問題になっています。厚労省の調査の結果、50 代未満の女性の多くが不足・欠乏状態にあるそうです。また、生涯に、日本人のふたりに一人が骨折を経験していると言われています。
女性の場合は UV クリームの使用により紫外線からのビタミンＤ生成が妨げられていることも一因です。
手のひらを日光に当てて 15 ～ 30 分くらい日光浴をする（国立環境研究所の「地球環境研究センター」がビタミンＤをつくるために必要な時間と、紫外線が有害になる時間をエリア別に日々発表してくれてますので参考にされてください）、ビタミン生成を妨げない高機能クリームもあります。
大人も、自分の健康増進のために日光浴を意識できるといいですね＾＾

– 看護師　通山

◎感染症状況（12月分）：溶連菌感染症３名、突発性発疹１名

職員の声

お年頃ということもあり(苦笑)
寝てもスッキリしないことが多かったのですが、年末年始に実家でグッスリ眠れて、治りかけの風邪が一気にふきとびました。
今年はより健康に気をつけて笑顔で機嫌よくすごしたい…。
あと、減量と体型改善も…
欲張りですけどがんばります。
今年もよろしくお願いします。
オマツ(松橋)

外面だけは良い
中3の息子、小学生の頃から
ポケモンカードに夢中で、2月に高校受験を控えているにも拘らず暇さえあればカードを眺めている始末。完ペキな子はいないと頭では分かっていても模試の点数にモンモンとする毎日。あ――
早く高校決まらないかなぁ――
キッチン　三輪

地元へ帰省すると、必ず立ち寄る近所のコーヒー屋と古着屋があります。
いつ行っても、どんなに間が空いても、「おかえりなさい」と言ってくれます。
実家以外に帰る場所があるってなんて嬉しいことなのだろうとしみじみ思います…
すみちゃんち
くまちゃん

今年のお正月は、妹夫婦とカニ鍋を食べて一年分の贅沢をしました。明日からはまた納豆卵かけごはんです。
おすすめアレンジあったら教えてください!!
おいかわ まゆみ