



令和 7 年度 1 月の園だより



身体を動かすことの大切さ

くまの・みらい保育園

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎えました。今年は災害もなく穏やかな年になりますことを、心より念じております。

昨年終わりに、園開放の体操教室でお世話になっている、阿部先生に体操講演会に来ていただきました。乳児、幼児と 2 部に分けて、全部で 60 組、親子で体を動かしながらの講演会となりました。

最近の子どもはよく転ぶ、少し歩いただけで疲れたと座り込んでしまうなどと言われています。転んでも手の出ない子もいて、顔を怪我してしまう子もいます。それは子どものせいではなく、世の中が変わってきているせいなのでしょう。車社会になり少しの所でも車で移動し、歩く機会が少ない。自動センサー式の水道が普及し、手を使わなくても水が出てくる。しゃがむことも難しい子も多くなっています。こんな時代だからこそ、あえて足をあげて歩いたり、腕を動かしたり、手をつくあそび、しゃがむあそびを取り入れなくてはならないと思い、阿部先生にお越しいただきました。

阿部先生は、親子でできる、簡単なふれあいあそびや、子どもたちが考えて動ける運動あそびなど色々教えてくださいました。乳児クラスでは、はいはいすることの大切さ、お母さんが膝を立てて座って、膝の間や、ついた手の隙間、時には後ろにははいはい、あおむけで背中を進む子もありました。危険回避をする為、もし地震が起きて、前がふさがっていた時には、後ろに下がることも必要になってきます。乳児期から様々な動きを経験しておく、自ら見て、目で判断して、後ろに下がることもできるようになるのです。乳児期は特に「逆さまになる・揺れる・回転する」などが大切なのだそうです。保護者が抱っこしてゆらゆらすると、落とされまいとして足や手に力を入れます。逆さまにすると、自然に手を伸ばし逆立ちしようとし、これは、身を守るために本能的に備わっている能力なのですが、使わないと消えてしまうそうです。しっかり抱っこしてゆらゆらしたり、おうちの方があぐらをかいた中に座ってゴロンと

寝転んでお母さんと一緒になって揺れる、お母さんが四つん這いになり、どこからでもくぐっていいトンネルあそびをする等、子どもたちも自分で考えて体を動かすことを楽しんでいました。

幼児さんの方では最初に「お友だちは勝手に動き回らないでください。」と強めにお話され、「それは、けがをして欲しくないからです。」と理由も話されました。ただ、「ダメダメ」と言うのではなく、きちんと理由を伝えて、約束をする、それが守れたらしっかり褒め、楽しいあそびができることの積み重ねで、状況判断できる子になるのだと思います。今回はおしりボールでしゃがんでおしりを動かすこと、おうちの人の足をもって引っ張る運動、おうちの人の周りをジャンプしながら手と手をタッチしたり、お子さんの足を持ち、車になって手で歩くなどなど、笑顔いっぱい親子で楽しく体を動かして遊びました。保護者の方も筋肉痛になられたくらい、日頃動かしていない部分があったようです。体を動かすことが好きになると、お友だちと一緒に運動して遊ぶことが大好きになり、自分ができない運動にも挑戦するようになると思います。

運動あそびは子どもの心を育てる有効な手段なのです。鬼ごっこやボールあそびは社会的情動スキル、非認知能力の発達を促すと言われています。他の子と一緒に遊ぶ中で「頑張る力」「やり遂げる力」「仲間と協力する力」「仲直りする力」も自然に学んでいきます。うまくいかない、負けて悔しい、思い通りに動けない、こうした感情を体験し、乗り越えることで、忍耐力や感情の調整力を育てます。逆にできなかったことが「できた」「うまくいった」に代わる体験もたくさんあります。どうすればうまくできるか試したり、挑戦したり、試行錯誤する。そこで得た成功体験や達成感、子どもに「自分はやればできる」という自信を育て、自己肯定感を高めてくれるのです。

まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けず、身体をしっかりと動かして園庭でも遊んでいきたいと思っています。体を動かすことが好きな子にしていきたいですね。

くまの・みらい 保育園 園長

今年の干支

午年は、飛躍や前進を象徴し、成長や成功を願うのに最適な年とされています。

特に 2026 年は「丙午（ひのえうま）」にあたり、情熱や変化を象徴する年とされています。



七草がゆ

お正月過ぎて、7 日の朝食に七種類の野菜を入れた粥を食べます。早春野山に咲く若草を食べる事によって、自然界から新たな生命力を得ることができ、無病息災で長生きできると言われています。また、七草には、消化を良くする成分やビタミン C がふくまれているので、お正月のご馳走で弱り気味の胃を少し休めようという知恵から

始まったとも言われています。



鏡開き

1 月 11 日は鏡開きです。

お正月にお供えしたお餅を割り、お汁粉などにして頂きます。お餅を割る時に、1 年の健康をお祈りすると元気に過ごせると言われています。園児の健やかな成長を願って、園でも 11 日におやつにおしるこをいただきます。

おかあさんをひっぱる運動



お母さんお父さんと一緒に、たくさん身体を動かしたよ。

みらい文庫カフェ



たくさんの親子が絵本をかりに来てくれました。スイートポテトとコーヒージュースでほっと一息できましたね。

黒豆について

黒豆は、おせち料理に代表的な料理の材料の一つで、祝い肴三種のひとつです。

（祝い肴三種：関東では、黒豆、数の子、田作り）「まめに心を配って生活する」「まめに暮らせるように」という願いが込められています」

黒豆の意味は

「よく働く」
「太陽を意味する」
「精を出してよく働き、体が丈夫なこと」
「一年間の厄払いをして、今年一年元気で働けるように」

「お正月に黒豆を食べて、健康で 1 年を元気で過ごす。」

年のはじめに本当に縁起がよくなる食べ物です。熊野町の特産でもあります。しっかり黒豆を食べて 1 年間元気に過ごしましょう。



もちつき



おばあちゃんがきってくれたおもち、くるくるきれいにまるめました。「やわらかくてきもちい〜い。」