

新年あけましておめでとうございます。

冬本番を迎えましたね。今朝、公園で霜柱を発見しました。寒さが身にしみますね。でも寒いからと、つい室内で過ごすばかりになっていませんか。この寒い時期だからこそ、できることや発見を楽しんでほしいと思います。こどもたちにとって戸外で経験する自然遊びは、「頭」も「体」も「心」も動くそうです。わざわざ遠い所に行かなくても、近くの公園に出かけて草花を見つけたり、触れてみてください。ひとつの発見がこどもの心を動かし好奇心へとつながるといわれています。親世代が都会育ちであるがゆえに、「なかなか外に出かけない」というご家庭もあるかもしれませんが、子育ては親も自然遊びの経験ができるチャンスでもあります。こどもの目線と同じ高さにしゃがんでみたり、さわってみてください。何か発見があるかもしれません。

新しい年が、こどもたちやご家族のみなさまにとって、笑顔に溢れる素敵な一年になりますようお祈り申し上げます。



背すじぴん！で元気！！

寒いと背中を丸めてしまいますね。でも、それでは心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉をつくるためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。

背筋ぴん！は、気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



新年お楽しみ会

「お餅って何からできているの？」

ふかしたての餅米の美味しさをご存知ですか？あつあつの炊き立ての餅米を味わった、それを杵と臼でついてお餅を作ります。（どのつまり防止のため、保育園では食べられないのです）お餅を、乾燥した後日、油で揚げてあられにして食べます。また、獅子舞も登場して、こどもたちの頭をぱくり！！健康と幸せを祈ってくれます。お正月や冬ならではの行事を楽しむ予定です。



日	曜日	行事予定
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	体操教室① 避難訓練
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	英語教室①
12	木	リトミック① 体操教室②
13	金	新年おたのしみ会（おもちつき）
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	英語教室②
19	木	体操教室③
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	誕生会
25	水	英語教室③
26	木	リトミック② 体操教室④
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



おやすみ明けの過ごし方

長い休みが明けたあとは、保育園ではすこしずつリズムを取り戻せるようにゆったりと過ごすことを心がけています。ご家庭でも、まずは早寝早起きを意識して生活リズムを整えていきましょう。

