



巻頭言

負荷をかける - 心もからだも -

これ、『ためしてガッテン』（2015.8.26放送）の受け売りです。たとえば毎日1万歩あるいてもスタミナはアップしないそうです。それがひと工夫加えると劇的にアップ！。それは漫然と歩くのではなく、3分間歩いたら3分間早歩きをする、これを交互に繰り返すだけでスタミナはアップし、気持ちも前向きになるというのです。つまり、「身体に負荷をかける」ことがポイントとのこと。身体に負荷をかけると、スタミナのもと、ミトコンドリアの数が増えるというのです。

この番組を見て、私は西郷隆盛の漢詩を思い出しました。「いく度か辛酸をへて志はじめて堅し」（何度もつらい目にあってこそ志は強くなる）というのです。志とは心に決めた思い、目標のこと。西郷隆盛だけではありません。多くの先人が、「ぬくぬく生活していたのでは、志は弱くなってしまふ。」と言っています。

身体だけではありません。心にとっても成長するためには「負荷」が必要なのです。「かわいい子には旅をさせろ。」というのも、きっと同じ意味なのでしょうね。

園長 柳瀬寛洲

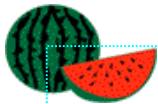


9月の予定

月	火	水	木	金	土
	1 開放・相談	2 ほのぼの カンガルー	3 開放・相談	4 ポラン 小麦粉ねんど	5 開放・相談
7 開放・相談	8 ぐりクラス 玉川公民館	9 ほのぼの カンガルー	10 開放・相談	11 ポラン おはなし会 おやつ試食	12 開放・相談
14 開放・相談	15 ぐらクラス せせらぎ ホール	16 ほのぼの カンガルー	17 開放・相談	18 ポラン 音あそび	19 開放・相談
21	22	23	24 開放・相談	25 ポラン おだんごづくり	26 開放・相談
28 開放・相談	29 開放・相談	30 ほのぼの カンガルー			

*ポランひろば
 25日(金)おだんごづくりは、申込みが必要です。





支援センターのひとこま

「水あそびデビュー」

はじめての水あそびは、小さなプールは用意されてはいるものの、みんなと一緒に入るにはちょっといやだなあ・・・とばかり、始めのうちはママにしがみついていた。肩越しに遊んでいるお友達をながめています。

では、これならどう？

ひとり専用のたらいにはいると、ペットボトルの容器から出る噴水にそ〜っと手を伸ばしました。あれっ！水って楽しい・・・

隣のプールではおともだちが、ばしゃばしゃ！水をはじいています。

それをみて同じようにやってみたくなったようです。

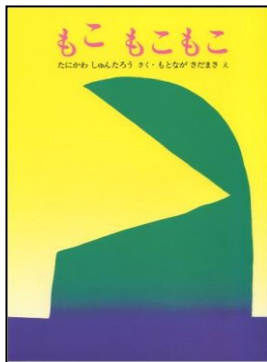
片手で、ばしゃ！飛び散った水が顔にかかってもへっちゃら。

ばしゃ！とやるたび、雄叫び！？

水あそびがすっかりお気に入りとなりました。



今月の絵本



谷川俊太郎 作
元永 定正 絵
福音館書店

もこもこもこ

ふしぎな絵本です。

しーんと静かな大地に、突如もこ！とあらわれます。

「もこもこもこ」「によきによきによき」

こんな擬音ばかりが繰り返されます。

もこ！もこもここと読み出せば、子どもたちは笑顔になり、そして何やら不気味なページでは、眉間にしわをよせて見入っています。

躍動的な変化する絵をみていると、イメージがどんどんふくらんでいくようです。

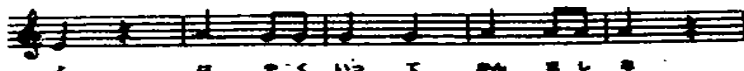
そしてふたたび場面はしーんとなり・・・もう一回読んで！の催促がつづきます。

わらべうた

♪ ふくすけさん



ふくすけさん えんどう 豆 餅 餅 こ げ ん



よ は や く い っ て 餅 餅 し ん

- ① うたにあわせて足の指を小指から順につまみます。
- ② 向かい合って座ります。(お座りが上手でない子は、寝転んだ状態でどうぞ)
- ③ ♪かんましな♪のところでは小指を軽く振ります。

(足の指への刺激は、脳の発達を促すとか・・・)

編集後記

暑い暑い。 ああ暑い・・・と思って過ごしていた夏ですが、1日で一気に涼しくなりこの温度差にびっくりです。

「ねえねえ、あの子どもたちなんで長袖着てるの？」

年中のT君がつぶやきました。子どもたちは涼しさも忘れるほど走り回っています。

さあ！新学期スタート！支援センターにもいつもの流れが戻りました。元気な毎日を過ごしていきましょう。

五十嵐民江