



2022年9月
第30号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

朝夕めっきり涼しくなりました。新型コロナウイルス感染症が早期に終息してほしいものです。稲穂が黄金色に輝き、柿の実も色付き始めて、実りの秋を実感できるようになりました。今回は、秋の空の観察、お彼岸のおはぎや生活リズムの見直しについてお知らせします。



《9月の空を眺めてみましょう》

子どもさんは空を見るのが好きです。そこに大人が「あの雲、〇〇に見えるね」と一緒になって楽しむことによって、子どもさんは興味をもつようになっていきます。

空は、一日の中でも朝、昼、夜によってその表情を変えます。天気や気候によっても大きく変わります。

親自身もきっと子ども時代を思い出して、子どもさんがいることの素晴らしさを感じる時間になることでしょう。

どんな意味があるの？

親子で一緒に空を見て、おしゃべりすることは、子どもさんの想像力を培い、科学的な好奇心を刺激することにもつながります。もちろん、親子のつながりも強くなります。

お月様やお星さまが、子どもさんたちは大好きです。子どもさんが夜空に興味をもったら、家の電気を消して空を見てみましょう。

無数の星たちが見えると
思いますよ。



お彼岸のおはぎ

甘くておいしいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えすることで、ご先祖さまに感謝の気持ちを伝えたといわれています。

おはぎは「ハギ」で秋の花、ぼたもちは「ボタン」で春の花です。季節で呼び方が違います。

生活リズムを見直そう

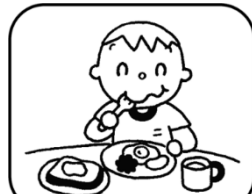
生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き
遅寝を早起きにするのは
難しいものです。
早寝早起きの習慣を付け
ましょう。



光を浴びる
起きたら部屋のカーテン
を開けて、太陽の光を浴び
ましょう。それによって生
体時計がリセットされて、
体も脳も目覚めます。

朝食をとる
朝食で胃腸を働かせて
目覚めさせます。食欲が
なければ、コップ一杯の
牛乳だけでも。



天竜保育園からのお知らせ

※ 10月の予定

- ・ 1日(土) 第52回 運動会 (姫城地区体育館)
- ・ 12日(水) 園開放 9:30~11:30
(対象は未入園のお子様と保護者様)

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)
相談先：天竜保育園 23-1301

