

休日の過ごし方

保育士 武舎 幸世

休日だけではなく平日もトライしている事です。息子から突然「朝、走ろう」と言われました。なぜなら私の健診の数値が思わしくなく3ヶ所で標準より高い数値がついていました。保健師さんによる食事指導の中で週3回・20分以上の運動と言われました。ここ10年運動をしていない私にとって走ることは想像もつきません。私が息子に「走れない」と言うと、しばらく考えてから私と一緒に歩いて準備運動をしその後走るとの事。3日坊主や寝ぼうしたら等不安もあったので距離や時間を設定せずに決めたことは「6時に家を出る」です。まず家を出る事から習慣づけようと考えました。

回覧板を回す方や農家の方ご近所さんに会う機会が増え挨拶をして清々しい朝を過ごしています。巨峰の時期には巨峰をいただきダイエットにならないと息子に言われます。

6時からのウォーキングがいつまで続くでしょうか！！



5月からスタートした親子スイミングも11月で終了となります。初めてプールに入水したお子さん、怖がらず身体を動かすことを楽しめるようになったお子さんなど、7ヶ月の間に様々な姿を見て一緒に体験することが出来ました。

親子スイミング



サンスポート佐久の矢崎さん、日野さんに水中での体の動かし方や楽しみ方、リラックス方法などご指導いただきました。



フープをくぐったり、抱っこしてもらい身体をゆらゆら揺らしたり、バタ足してみたりと、お子さんの様子に合わせて取り組みました

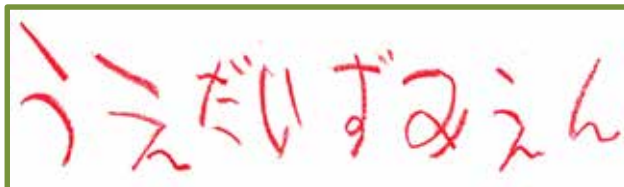
\* 11月の予定 \*

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 8日(木): 親子スイミング             | 19日(月): 避難訓練                |
| 9日(金): PM ママクラブ            | 20日(火): 東御市保育士研修            |
| 12日(月): 身体測定週間<br>東御市保育士研修 | 21日(水): 誕生日会                |
| 13日(火): 音楽療法日              | 22日(木): 親子スイミング             |
| 15日(木): 13時降園日             | 26日(月): PM 保護者勉強会(講師:千野 ST) |
| 17日(土): クラス別行事日            | 27日(火): 東御市保育士研修            |
|                            | 30日(金): アドベント第1             |

一週間後に、ホームページに記載予定です。

お気付きの点などありましたら、お手数ですが上田いずみ園まで連絡をいただくと幸いです。

2018年  
11月号



社会福祉法人カルディア会  
児童発達支援センター 上田いずみ園  
〒386-0155 長野県上田市菅久保558番地  
TEL: 0268-35-0339 FAX: 0268-35-0221  
URL: http://www12.ueda.ne.jp/ karudia-1976/  
E-Mail: izumi-en@ai.wakwak.com

< 在園児保護者さんリレートーク > 毎月2名の保護者さんの声をお届けします。

よしや君のお母さん

2回目のリレートークです。母以外から見たよしやの長所を紹介します。

パパ、お兄ちゃん、妹にインタビューしてみました。

(母)「よしやの良い所とか、好きな所を言ってみて。」

(父)「走るのがはやい!(逃げ足が?)」「なんでも食べる!」「いっぱい食べる!」「タブレットの使い方を覚えるのが早い!(YouTubeKidsです)」

(兄)「しゃべれないけど、俺の言うことがわかる!(本当でしょうか?)」「俺の言うことなら聞く!(本当でしょうか?)」

(妹)「わからな~い。」 おばあちゃんとおばさん達にも聞いてみました。

(祖母)「足がはやくて、元気がいいところだなあ。」

(伯母A)「外食時、隣のお客さんの料理に手を出さなくなった!」「愛嬌がある!」

(伯母B)「運動神経がいい!」「イケメン!」

なんだか長所以外も混ざっていますが、この話をしている間、よしやはこちらを見て嬉しそうにニコニコしていました。自分が褒められているのがわかったのでしょうか。みなさんもよしやの良いところを見つけたら、褒めてあげてください。

そして母にも教えていただけたら幸いです。



ゆうや君のお母さん

みなさんこんにちは。一昨年の秋にリレートークを書かせていただき二年がたちました。早いものだなあと感じています。

・ゆうやのおうちは大パニックの巻・

今年に入ってからゆうやのパパは、厄年と大殺界が重なっているという「最凶」?!の男です。(笑)「もうこんなに当たるなあ」と叫びたい程でした。今年の6月にお父さんが内臓系の手術をして無事元気に帰ってきて一か月程してから仕事にも復帰できて一安心していた所、なんと8月上旬の仕事帰り車に乗っていた所、センターラインを越えて来た軽自動車に正面衝突をされ、車は全損、全治2ヶ月のケガを負いました。土日のたび、たまに平日いずみ園の後にゆうやとお父さんのお見舞いに行きました。本当に落ちこんだり、泣いたりする余裕もない程大変な2ヶ月でした。

楽しみにしていた親子お泊りや色々な行事に出席できなくて残念だったけれども、お父さんが生きていて良かったと思いました。今回とても大変な経験でしたが、いずみ園の先生方や、近所の方や職場の人たちに優しい言葉をたくさんかけていただき本当にありがたかったです。お父さんが入院から帰って来た日、ゆうやはちょっと顔が赤くなって手で顔をかくしたり、壁のかげにかくれたりして照れていて見ているとすごくおもしろかったです。



10月6日は親子運動会でした！  
 天気も良く、予定通りに行うことができました。  
 たくさんのご参加、ありがとうございました。  
 運動会での様子をお伝えします！

まずは年長  
 さんの  
 かけ声！！



我が家の箱入り息子、箱入り娘♡



お菓子とり競争！

～保護者さんからの感想～

- ・暑い日でしたが、とても楽しめた運動会でした。笑顔で色々な種目に参加でき、成長していることがよくわかりました。
- ・楽しい運動会ありがとうございました。本人もニコニコ笑顔で楽しい運動会になったのではないかと思います。
- ・家族そろって楽しめた運動会でした。

今年度3回目のクラス行事を10月20日(土) 10月27日(土)に行いました。  
 第1弾として、10月20日(土)に行った、もも・りんご・ぶどうクラスの様子をお伝えします！！

## ももクラス

紅葉がきれいな丸子公園  
 で遊びました！  
 宝探しゲームやじゃんけん  
 シールラリーなどで遊  
 んだ後は大きなお口でお  
 弁当を食べました



たからもの  
 みつけたよ！

楽しみにしていた  
 お弁当！  
 みんなで食べるとおいしいね



一緒に  
 ポーズ！



## りんご・ぶどうクラス



上田駅から別所までの区間、別所線【通称：むしでんしゃ】に乗って、あいそめの湯まで行きました。  
 あいそめの湯では、大ホールでふれあい遊びやシートブランコをして楽しいひと時を過ごしました。



上田駅発！！

ドキドキ！

わくわく！

別所温泉駅到着！！

保護者さんより：はじめて乗りました。  
 また家族で乗ってみようと思いました！