

# さくらんぼ つうしん

平成29年 9月号



お盆も過ぎましたが、日中はまだ暑い日が続いています。異常な暑さに、子育ても大変な時だと思えます。夏の疲れが出やすいので、リフレッシュしながら子育てを楽しみましょう。



## 9月の予定

○さくらんぼルーム参加には登録が必要です。🍷は9月生まれの子の誕生祝いをします。

月	月	火	水	木	金
					1 
さくらんぼ ルーム① 9:00~12:00	4 	5 中川公民館 乳幼児相談 🍷	6 丹原公民館 🍷	7 田野公民館 🍷	8 徳田公民館 こっころ♡
さくらんぼ ルーム② 9:00~12:00	11 	12 さくらんぼ ルーム・東中	13 さくらんぼ ルーム・東中	14 さくらんぼ ルーム・東中	15 徳田公民館 ②🍷
	18 敬老の日	19 	20 	21 	22 
23 (土)	25	26	27	28	29
中川さくら保育園 西山学園 (運動会に参加しよう)	なかよし広場 9:30~13:00 (石鎚ハイウェイオ アシス 子ども広場)				
30 (土)	みんな!あつまれ!運動会について				
丹原保育所	中川さくら保育園	: 場所: 中川小学校体育館 9:00~12:00 (雨天実施)			
田野保育所	西山学園	: 場所: 丹原体育館 9:00~12:00 (雨天実施)			
(運動会に参加しよう)	丹原保育所	: 場所: 園庭 9:00~12:00 (雨天丹原小学校体育館)			
	田野保育所	: 場所: 園庭 9:00~12:00 (雨天田野小学校体育館)			

\*さくらんぼルーム①…エプロンシアターを楽しもう・踊って遊ぼう…エプロンシアターとは、胸当て式のエプロンを舞台に見立て、人形などをつけたり外したり、またポケットから出てきたりしながら、お話をします。その後、中川さくら保育園の運動会で実施する踊りを踊ります。簡単ですので、保護者も一緒にしましょう。運動会にも是非、参加して踊ってくださいね。

\*さくらんぼルーム東中学校…お兄さん、お姉さんと遊ぼう…中学校3年生と一緒に遊びます。10:00~11:30 場所・丹原東中学校…2F 多目的広場

\*丹原西中学校は10月17日(火)です。

\*さくらんぼルーム②…みんなで遊ぼう…新しくさくらんぼに登録する親子も増えてきました。先輩ママとともにみんなで遊びましょう。

\*みんな!あつまれ!…運動会に参加しよう…地域の保育園とこども園の運動会に参加しましょう。未就園児のかけっこに参加できます。ご褒美も用意しています。

\*なかよし広場…集合場所: 広場 持ってくる物: お弁当・お茶・シート・ベビーカーなど必要なもの (登録していない方の参加もOKです。)

…さくらんぼのお部屋で遊べます。9:00~12:00 14:00~16:00



## 今月の食育 唾液（だえき）



『唾液（だえき）』は体を守る“魔法の水”』と言われます。唾液には虫歯を防ぎ、抗菌作用があります。また、体内の保護作用や嚥下（えんげ）をスムーズに行う役割も果たしています。現代、唾液が少なくなっていると言われます。その要因は、噛むことが減っているからだそうです。柔らかい献立が多く、よく噛まなくても良い食事が増え、また食事の時に水やお茶を飲みながら食べると、噛まずに流し込むようになり、唾液を出す必要がなくなるからです。

動物園のサルと野生のサルの歯を比較すると、動物園のサルの歯には歯垢が付き、歯周病になっている、野生のサルは歯垢もなく、歯茎も元気だというデータがあります。サルは歯磨きをしないので、この差は食べ物にあると考えられています。野生のサルは、木の葉・実、樹皮など硬い物を食べているのです。噛むことで唾液がたくさん分泌され、歯を守っているのです。

このように、体に備わった素晴らしい機能を活かしながら、虫歯のない乳歯、永久歯で。80歳まで自分の歯20本以上で生活できるよう、しっかり噛む食事を考えていきたいです。離乳食も段階を追って、モグモグゴックンができるように進めていき、唾液がしっかり分泌できる体を作っていきましょう。

参考文献：食べ物文化（芽ばえ社出版）



## 今月の絵本 『カーテン ふわり』



文：澤口たまみ

絵：どいかや

出版社：福音館

カーテンの向こうにいるのはだれかな？シルエットで

想像して、あてっこしても面白いです。また、カーテンがふわりとして姿が出てくるのは、いないいないばあ遊びのようです。

子どもたちも、カーテンに隠れたり、カーテンでいないいないばあをして遊んだりするのが大好きです。短期記憶を育てていく『いないいないばあ遊び』を楽しみましょう。



## 健診のお知らせ



1歳6カ月児健診	9月27日（東予保健センター）	平成28年2月生まれ対象
3歳児健診	9月5日（東予保健センター）	平成26年8月生まれ対象
乳幼児相談日	9月7日（丹原保健センター）	
乳幼児相談	9月5日（中川公民館）	



## 今月のわらべうた



いっぽんばし こーちょこちょ  
たたいて つねって  
かいだんのぼって またおりて  
したからのぼって  
こちょ こちょ こちょ～

\*『したからのぼって こちょこちょこちょ』の『こちょこちょこちょ』で、わきの下をくすぐります。

\*「くすぐるよ～」という期待感を持たせるようにするといいです。

\*親子の触れ合い遊びにGood!!です。



## さくらんぼルーム 東中



9月12日(火),13日(水),14日(木)  
10:00~11:30

東中学校多目的広場でさくらんぼルームを開催します。(公民館でのさくらんぼルームを中学校で実施する形です。)

中学生は授業で入っています。さくらんぼの親子の姿を見て、自分を振り返る機会にもなります。さくらんぼのお母さんは、十数年後の我が子の姿を想像しながら参加してください。多くの方の参加をお待ちしています。(さくらんぼ親子が多いほど生徒たちも喜びます。)

\*残暑厳しく、まだまだ暑い時期、冷房設備がありませんので涼しくして参加してください。(扇風機は用意しています。)

また、丹原西中学校は10月17日(火)に多目的ホールで開催します。

いない いない ばあ遊び

子育て  
あれこれ



今月の絵本の紹介の中にもでてきた『いない いない ばあ』遊び。この遊びは昔からある遊びですが、単に赤ちゃんをあやすだけでなく、赤ちゃんの知的な発達を促す遊びとして重要な意味を持っています。

ちょっと難しい話になりますが…

『いない いない ばあ』遊びが楽しめるのは、ワーキングメモリーシステムが働いたということです。

『ワーキングメモリー』とは、『通常の記憶とは異なり、一時的に覚えておいてやり終わったら忘れてよい、行動がすんだらいらなくなる記憶のことです。

ワーキングメモリーは3、4カ月の赤ちゃんでは3～4秒、10カ月の赤ちゃんは平均10秒覚えています。早い時期から鍛えていくと長く働かせることができるようになります。(10カ月で20秒くらいになります。)

『いない いない ばあ』遊びにも段階があります。

最初は、お母さんが自分の顔を隠す「いない いない ばあ」透けるガーゼなどでしてもOK(1カ月半～3カ月半頃)



次は、お母さんと向き合って座らせ、顔にふわっとタオルをかけて、「いない いない」と言いながらそのまま待たせます。「ばあ」の声に合わせて自分でタオルを取るように仕向けます。最初はお母さんがタオルを取って教えてあげましょう。(5カ月半～8カ月頃)

そして高度な『いない いない ばあ』遊びがかくれんぼ遊びです。ワーキングメモリーを養ったり、予測する力をつける遊びで、赤ちゃんの知的な脳の発達を促す「頭のよくなる遊び」です。色々とパターンを変えておおいにやってあげましょう。(8カ月～1歳頃)



大人の場合では、料理をすることは、いろいろな作業を同時に進めるので、ワーキングメモリーを鍛えるのにいいと言われます。

ワーキングメモリーは、学習、仕事、コミュニケーション、感情のコントロールなど様々な活動の基礎となっていきます。色々な『いない いない ばあ』でいっぱい遊びましょう。

参考文献：『赤ちゃんの脳を育む本』久保田競著 主婦のとも社 出版  
さくらんぼルームでも貸し出ししています。



## 防災キャンプ

息子の学校行事で防災キャンプに参加した。段ボール箱を使って、間仕切り作り。体育館は広く見渡せてしまうが、間仕切りを作るとそれぞれの家族の小さな空間ができ、視界をさえぎることで、少し安心できる場を作ることができた。当日は台風5号が接近していたので、時折り雨が降り、いつもに比べて涼しかったが、段ボールの上で寝転ぶと汗で湿ったり、心地良い風がさえぎられたりしてしまい、困ることもあった。食事も少量の水を使っている非常食作り。少量ずつであっても家族の人数分を作るとなると量も多くなるので、備蓄している水の量をもう一度見直さないといけないと思った。災害に備えて、日頃から家族と話し合い、一人になった時にも焦らず対応できるようにしていきたいと思う。清水

## 可愛い子には旅をさせろ!?

歌うことが好きな娘は5月から東予少年少女合唱団に入っている。8月6日に合唱連盟八幡浜大会があり、参加させてもらった。八幡浜まで大型バスを貸し切った移動。母親もバスに乗って行っても良いと言われたが、何分、バスが苦手な私。ここ最近、酔い方がひどいので、娘にお願いして一人で乗ってもらうことにした。まだ一年生なので少し心配したが、入団してから3か月、母の知らない間に友だちを作り、当日もすんなり一緒に乗って行った。私は後から車を走らせ追いかけて行く。会場につき、陰からそっと様子を見てみると、お姉さんの後ろについて行き、先生の話をしっかりと聞くことができていた。家ではあまり見られない顔。お姉さんの顔つきになっていた。舞台の上でも臆することなく楽しそうに歌っている姿を見ると成長したなあと感動した。一人でいろいろなことを体験して、本人もすごく自信につながったようだ。まだまだ甘えと自立が続いているが、バランスを取りながら、親子で楽しんでいければと思う。佐伯

## 虫取り

8月に入り、娘と孫が帰省した。娘の出張の日、孫と一緒に一日過ごすことに…周ちゃん広場に買い物に行くといつも「抱っこ」とせがむので、「今日はおばあちゃんだから、カートに乗ってくれる?」と話すと「うん。」と言って、買い物中、カートに乗っていた。驚き!! 昼寝も普段は二時間くらい眠るのに一時間で目覚め、家の中にいたら、いたずらばかりするので、暑いけど虫取りに出かけた。ツマグロヒョウモンが百日草などの花にたくさん飛んで来ているのを見て、フーフーと息を吹きかけているので、飼育箱にオアシスを入れ百日草を挿し、ツマグロヒョウモンを入れてやると、ジーと見ていた。田んぼのあぜ道を歩くと、バッタが飛び跳ねる。捕まえると、指にうんちをされた。「あっ、指にうんちされた!」と言うと、孫はまだトイレでできないのだが、「うんちは、トイレです!!」「すごいねー」期待してしまう。麦わらが敷いてある畑からコオロギの鳴き声が聞こえてくる。歩くと飛び跳ねていくのは見えるが、なかなか捕まえられない。孫と一緒に跳ねる力エルの赤ちゃんを追いかけている。まだ違いがよく分からない。飼育箱に土や木の葉、ナスを入れて、バッタ、コオロギを入れると、ナスを食べるコオロギがよく見える。野菜はあまり好きでない孫、どう感じているのかな? 出張から帰った母親に飼育箱二つを得意そうに見せている姿を見ると、いろいろな経験って大事だなと感じる。暑い夏の日の虫取り、楽しい時間になった。青野

