

# 「けやき楽校だより」10月



やっと過ごしやすい日が出てきました。夕方の風が心地よく、フウッと息を吐くと体が軽くなったように感じます。

園のオジギソウが可愛いピンクの花を咲かせました。夏から秋にかけて咲いてくれるオジギソウは秋を忘れずに咲いてくれました。

また来年も咲いてくれる良い種がとれると良いのですが。

暑い夏でしたが、園の花壇でも、ピオラ、ナデシコ、ホタルブクロ、キキョウが季節を楽しませてくれました。ホタルブクロの名の言われの一つに、子どもたちが花の中に蛸を入れて遊んだという説があるそうです。今では少なくなった蛸を提灯のように灯りを楽しんだことを想像するだけでほっこりします。

## わらべうた

おつきさま えらいの  
かがみのように なったり  
くしのようになったり  
はる なつ あき ふゆ  
にほんじゅうを てらす

今年の十五夜は  
10月6日です。  
もともとは中国から  
伝わった月を見なが  
ら月餅を食べる文化  
だったようですが、  
日本では秋の自然の  
恵みへの感謝をこめ  
て月を拝むようにな  
ったのです。

おつきさま えらいの



## ご参加 有難うございました

健康体操—9月10日 講師—衛藤 裕氏

今回は、前回、話題になったストレッチポールの実際の使い方を教えていただきました。

ストレッチポールは長さが90～、直径が15cm位の商品があるようです。

ポールの上でバランスを取ることで体幹鍛えられバランス感覚が向上する効果が期待できるそうです。また、胸郭が広がることで深い呼吸ができるようになる効果も。

やり方例→ポールに腰を落とし、そのまま体を倒していきます。体の力を抜いて、ポールに体の接触部分が広がるように体を倒します。力を抜いて体をのせているだけでも起きた時、体のスッパリ感が違うとモデルになった方は言われていました。リラックスすることで、心身ともに落ち着いた状態になるようです。

腰の痛い方は無理せず症状に合わせて使用して他方が良いです。ポールを横にして足をのせて寝ているだけという方は、上半身を起こし、両手を床につけて体を支え、ポールにふくらはぎをのせ、コロコロ転がするだけでも良いです。他の体幹を意識する動きもたくさん練習しました。

9月11日—世田谷区社会福祉協議会による地区サポーター入門講座をひろばで開催していただきました。今回は、これから地区サポーターとして地域の活動に参加してみようと考えられている新代田、松原地区にお住まいの方々が参加されました。「みんなで創る 誰もが安心して生活できる 福祉のまち」世田谷の活動を紹介していただきました。現在、サポーターとして活動されている濱村様からのお話や体験講座として点字の体験もさせていただきました。

## けやき楽校ひろば 10月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

8日・・・健康体操

18日・・・園行事 体育あそび広場

身体測定、手仕事はいつでもどうぞ。

グレーの塗りつぶしはお休みの日です。  
指定日以外は、子どものコーナー、大人のコーナーでそれぞれご自由にお過ごし下さい。  
手作りおもちゃづくりやわらべうたあそびもできます。

10月の予定詳細は2枚目に載せています。



# けやき楽校「けやきひろば」の予定

**けやきひろば**: 毎週火曜日～金曜日の 10:00～11:30 まで  
赤ちゃんから高齢者の方、どなた様も利用できるひろばを開室  
しています。

ひろばは、お子さんがあそべるスペースと大人が手仕事をする  
スペースがあります。小さなお子さんが遊んでいる姿を眺めなが  
ら好きなことをしてお過ごしください。何もせず、ゆっくりと  
過ごすのも大歓迎です。お子さんは、園庭あそびも可能です。け  
やき楽校企画のミニ講座もひろばの中で行っています。  
お子さんがお母さんから離れて遊べるようでしたら講座に参加  
していただくことも可能です。

趣味の披露、園児への読み聞かせなどもお待ちしております。  
軍手で作る人形や簡単ポシェットづくりなどは、ご都合の良い日  
にできます。

お電話をいただくと材料を用意してお待ちしております。

## 10月の予定

9日 健康体操  
18日 体育あそび広場



## 11月の予定

けやき楽校ひろば 11 月の予定

| 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----------|----|----|----|----|----|----|
|          |    |    |    |    |    | 1  |
| 2        | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23<br>30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

11月12日: 健康体操

## 敬老週間を祝う会—9月19日



子どもたちが歌いたい曲を  
決めました。「にじ」とい  
う曲でした。歌詞をプリン  
トして一緒にうたってもら  
いました。ちょっと恥ずか  
しそうでした。その後う  
たった歌は、綾取りをしな

がら歌う大好きな「蚊がとんできた」でした。参加して下さった皆  
さんのそばに行き、蚊の綾取りを伝えたり、他の綾取りを披露したり。  
2人綾取りの相手もしていただいていたいました。最後に子どもた  
ちと一緒に造ったミニ花束をプレゼントさせていただきました。  
これからもお元気で、保育園に遊びにいらしてください。



0歳児の赤ちゃんも  
お母さんと一緒に  
参加してくれました。



10月18日は、園行事「体育あそび広場」です。

**場所: 松原小学校の体育館**

**時間: 9時から12時頃まで**

「けやきひろば」のコーナーもあります。  
玩具も用意していますのであそびにいらして下さい。  
簡単な手づくりおもちゃのおみやげも用意しています。  
大人の方だけでもどうぞいらして下さい。  
親子での競技が多いですが、年長さんのエイサー踊りもあります。  
年長さんの踊る姿をどうぞ見にいらして下さい