

「けやき楽校だより」 5 月

5月5日 こどもの日—1948年祝日に制定
(こどもの日として国民の祝日に制定され、男女の区別なく、こどもたちの幸福を願う日となりました)

こどもの日とは別に端午の節句もありますが、日本の端午の節句は、奈良時代から伝わる風習と言われています。もともと日本の端午の節句は女性の行事だったそうです。田植えの時期である5月最初の午の日に、女性たちが稲の神様に豊穰を祈願する「5月忌」(さつきいみ)と呼ばれる風習だったそうです。今でも米は日本人にとって大切な食糧ですから、祭りや祈願が多くあり、豊作を祈っています。自然環境に左右される食糧は、技術では補えず、手間をかけていても一瞬にして収穫が出来なくなることや収穫量の激減など、農業従事者の方々のご苦労は大変なものと思います。私たちは、様々な要因で起きている環境問題を改善の出来ることから一つずつでも手を入れ、子どもたちに良い環境を残していきたいと思っています。

鯉のぼりづくりにご参加いただき、有難うございました。小さな額縁の中で、青空に鯉が泳いでいるのを縮図されました。自然を縮図した盆栽と同じですね。

健康体操にご参加いただき、有難うございました。お話の中で体には首とつく部位があり、冷やさず温めることが大切との事でした。「首、手首、足首」どれも末端の締めにあたる部分で、とても大事な役割をしているところにのに労りを忘れていました。普段、動かしていることを意識することもなく使っていましたが、労り、大事に長く使っていきたいと思っています。

5月の健康体操は15日なります。



赤ちゃんの睡眠

ひろばに来ているお母さんから「昼寝をしなくて」という声を耳にします。生まれたばかりの赤ちゃんは、一日の大半を寝て過ごします。赤ちゃんの睡眠時間の目安は、新生児～生後1ヶ月＝16～20時間。2～3ヶ月＝約15時間。生後4～6か月＝約14時間。生後7～11ヶ月＝13～14時間。1歳を過ぎたら10～11時間。1歳半ぐらまでは午前と午後の2回の子さんもいますが、徐々に昼食後1回のお昼寝となっていく。赤ちゃんが日中に何度かに分けて眠るのは、必要な睡眠量をまとめてとることができない為です。赤ちゃんは寝ながら起きている時にみたまの、聞いたことを頭の中で一生懸命に整理していると言われています。この時の睡眠がレム睡眠と言われる浅い眠りで、体も休まる時間です。睡眠のうち、大人は25%、赤ちゃんは50%がレム睡眠という研究結果があるそうです。「良く寝る子は良く育つ」といわれるのも納得です。それぞれ、家庭のサイクルがありますので睡眠環境は様々と思いますが、十分な睡眠時間を作ってあげることは大切だと思います。「早寝、早起き」という言葉を聞いたことがあると思いますが、今は、「早起き、早寝」なのだそうです。

『けやき楽校』

けやき楽校では、赤ちゃんから高齢者の方までが利用していただく「けやきひろば」を開設しています。

けやきひろばの開室曜日

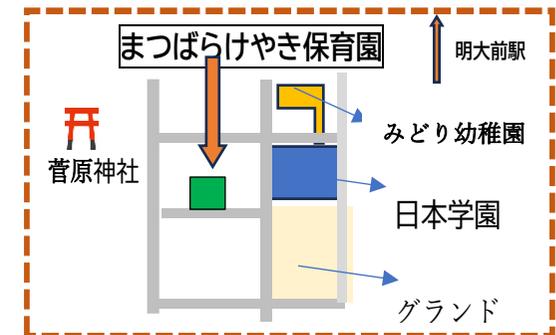
毎週火曜日～金曜日

開室時間

10:00～11:30です

楽校ではワークショップや講座も計画していきます。地域の皆様が楽しめる楽校としていきます。「こんな講座があれば」「趣味を披露したい」など、何でも声をあげてください。皆様のご来校をお待ちしております。

5月24日フラワーアレンジメントのワークショップを行います。ご予約下さい



連絡先

まつばらけやき保育園 (日本学園裏側)

世田谷区松原2-11-1

Tel 03-6304-3730 担当 梅澤

2024年5月 「けやき楽校 けやきひろば」予定 まつばらけやき保育園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	どうぞご利用ください																																																	
			1 『けやきひろば』 休み	2 『けやきひろば』 休み	3 祝日	4		5月24日のフラワーアレンジメントは材料用意の関係で先着10名様を予定しています。予約をお願いします 6月の予定 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td colspan="6"> グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日。 基本以外の休みにつきましては、該当月のお知らせでお伝えします。 6月6日に盆栽づくりを予定しています。 </td> </tr> </tbody> </table>	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	グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日。 基本以外の休みにつきましては、該当月のお知らせでお伝えします。 6月6日に盆栽づくりを予定しています。				
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	グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日。 基本以外の休みにつきましては、該当月のお知らせでお伝えします。 6月6日に盆栽づくりを予定しています。																																																							
5 祝	6 振	7 『けやきひろば』 	8 『けやきひろば』 	9 『けやきひろば』 	10 『けやきひろば』 	11																																																		
12	13	14 『けやきひろば』 	15 『けやきひろば』 健康体操 	16 『けやきひろば』 	17 『けやきひろば』 	18																																																		
19	20	21 『けやきひろば』 	22 『けやきひろば』 	23 『けやきひろば』 	24 『けやきひろば』 アレンジメント 	25																																																		
26	27	28 『けやきひろば』 	29 『けやきひろば』 	30 『けやきひろば』 	31 『けやきひろば』 																																																			

けやきひろばの開室時間は、10時から11時半です。開室曜日は、火曜日から金曜日の週4日です。

「けやきひろば」はどの曜日でも利用していただけるように曜日枠をなくしました。小さなお子さんのスペースはこれまで通り設定します。講座に参加しながらお子様も遊べます。お部屋全体を使う講座の場合は講座のみとなる場合もあります。その都度、お知らせさせていただきます。

お子さんのスペースには、お子さんが自由に手に取ってあそべるよう遊具を設定してあります。体全体を使って遊ぶスポンジ状の玩具も用意してます。ハイハイ前のお子さんのスペースも用意しますので安心してお越しください。お子さんがひろばに慣れ、お母さんから離れられるようになったら手作りおもちゃづくりにも挑戦してください。**大人のスペース**には、手仕事の材料を用意します。動物の軍手人形、ポシエットづくり、ミニ額縁織は、材料を用意しておりますのでいつでも声をかけて下さい。編み物、針仕事なども、お喋りをしながら一緒にやりませんか。もちろん、のんびりお喋りタイムでも大歓迎です。定例は、毎月、2回目の水曜日は、講師による健康体操を実施しています。体操は、お部屋の広さの関係で人数を限らせていただいております。大変申し訳ありませんが、新たに参加をご希望の方は電話連絡をお願い致します。

講座の内容につきましては、別途お知らせさせて頂くものもあります。どうぞお気軽に足をお運び下さい。