

「けやき楽校だより」12月

今年も残りひと月となりました。

今年も多くのご支援をいただき有難うございました。4月からは毎週火曜日から金曜日まで曜日に関係なくどなた様も利用できるよう変更させていただきました。また、在園児との交流も園庭遊び、室内あそびとも増やしてきました。年齢の大きな子どもたちは、ひろばで顔見知りになったお子さんと公園でも声をかけていたようです。「きょう あそびにきた？」とひろばにあそびに来たかどうかの確認をしてくる子もいます。子どもたちもひろばにあそびに来てくれることを楽しみにしています。

昨年、敬老週間の会に参加した年中さんは、今年、年長さんになり、健康体操や会があるたびに準備を手伝ってくれます。祖父母の方々が遠くにお住いの園児にとっては来園して下さる方々が保育園のお祖父ちゃん、お祖母ちゃんです。読み聞かせや将棋の相手もお願いします。お手玉名人もお待ちしております。

わらべうた どんぶかっか すかっか

寒くなってきました。小さな頃、お風呂に入ると親に「温まってから出るのよ」と言われ100まで数えたり、掛け算を復唱して覚えたりという記憶のある方もいらっしゃるかと思います。小さなお子さんは、あそびながら温まると良いですね。温まるまでくりかえし、（すてんとん）で抱き上げたり、跳びはねたりして楽しめます。

どんぶかっか すかっか あたまって あがれ
かわらのどじょうが こがいをうんで
あずきか まめか つづらのこ つづらのこ
歌い方、あそび方はひろばへ

ご参加 有難うございました

健康体操—11月12日 講師—衛藤 裕氏

寒くなると筋肉がかたまっています。朝は、目が覚めても体は起きていないので部屋を温めて体も目覚めさせてください。先月やった5つのスクワットを覚えていますか。・・・覚えていらっしゃる方もいれば???の方も。

① 肩を上げて後ろにゆっくりまわす。回す時は背中、肩甲骨を意識して。朝起きた時や日中、肩が凝った時にも。五十肩、四十肩は炎症を起こしているので炎症が収まるまで待たないと治りません。気が付くといつの間にか治っていますが、痛くても少しずつ動かすことは必要です。腕を上にあげられなくてもアイロンを持って前後に動かすアイロン体操と言われた動きも良いです。

② 椅子に腰かけて片足を、もう一方の脚にのせ体を前屈させ、腕をダランと落とします。

③ 椅子に腰かけたまま、ボトルの上を片足交互に移動します。両足揃えても良いです。太ももを意識してやります。軽くできるようになったらボトルの高さを変えてやるとより効果的。

④ 立って椅子などにつかまり、踵を上げ下げ。この時、踵を床に着けずに繰り返します。ふくらはぎは血液を心臓に戻すポンプ役です。

⑤ 仰向けに寝て膝を曲げ両手を床に広げ、お尻を上げる。骨盤底筋が鍛えられ尿漏れにも効果があります。歩ける・怪我をしない・疲れない程度の体の柔らかさを維持していきましょう。

けやき楽校ひろば 12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			

10日・・・健康体操

12日・・・お正月用小品盆栽づくり

20日・・・園行事 お楽しみ会

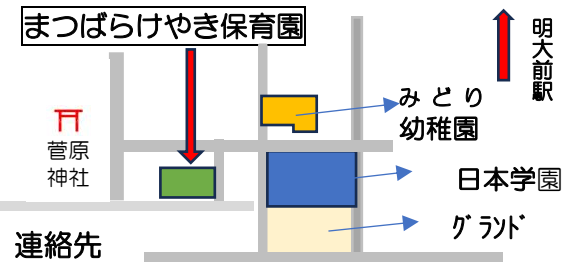
25日・・・園行事 餅つき会

12月の手仕事は「稲わらを使って正月飾りづくり」です。3・4・5・9・11日

グレーの塗りつぶしはお休みの日。ブルーは講座、園行事で参加可能日です。12・20・25日は予約をお願いします。

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。

今月は第3土曜日に園行事準備の為、ひろばの開室日が少なく、申し訳ありません。



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

けやき楽校「けやきひろば」

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。0・1 歳児は毎週水曜日、
2歳と幼児は毎週火曜日です。在園児との交流ができます。
けやき楽校企画の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
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。

12月の予定 予約をお願いします

10日 健康体操 12日 正月用小品盆栽づくり
20日 園行事お楽しみ会 25日 園行事 餅つき会
12月の手仕事は正月飾りづくりです。3・4・5・9・11日
稲わらを使って作ります。

来月の予定

けやき楽校ひろば 1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	24
25	26	27	28	29	30	31

1月14日健康体操 1・2月の手仕事は、3月に向け、お雛様づくり。
焼きいも会は2月20日（金）に変更となりました。

ご参加ありがとうございました

ネイルカラーリングー11月27日

講師ーネイリスト 松本 佐季氏

昨年参加された方、今回初めての方、お子様と一緒に参加された方
等々でしたが、終了後の指先は皆さんとても美しい指先でした。

今回も資料を使ってお話の後、利き手で、左手爪にベースコートを使
って下地塗り、お好みのカラーを2度塗りまでをご自分で。時間の関
係もあり右手爪は、松本講師が塗ってくださいました。カラーを塗り終
わった後は、トップコートを塗って出来上がりです。ご自身でやるとき
は右手も頑張ってくださいね。非利き手側を使うことで 脳の普
段使われていない部分の血流が活性化するそうです。爪先を飾ること
で、気分が上がり、前向きな気持ちになります。脳の健康＝心のケアで
もあるので、セルフ（自分）ネイルに是非挑戦しましょう



12月12日 小品盆栽講座

講師ー盆栽作家 小堺 健司氏

毎年、盆栽講座ではいろいろな木に挑戦してきました。
園だとなかなか育ちにくかったのですが（酷暑、極寒・・・）。
怖がらず外に出すことで冬を迎えることができました。
春からは外に出し、しっかりと外気にあたることで暑さに耐
え（水を絶やさずですが）秋には新しい葉が見られました。
植物も水と光と良い風が必要なのだと分かりました。
地域の方は、良く育っているのですが、園で育てられないこ
とが多いので、育てやすい木を考えてくださっています。
今年の木は、当日のお楽しみです。
小品盆栽は小さな盆栽です。お部屋のちょっとした場所に置
けます。かわいらしく癒されます是非挑戦してみませんか。

予約をお願いします（10組程度）是非ご参加下さい

日 時：12月12日（金）10:00～11:30

講 師：小堺 健司氏 盆栽作家

場 所：まつばらけやき保育園 “けやきひろば”

持ち物：あればハサミ（普通のハサミでOK）