

「けやき楽校だより」12月

『けやきひろば』をご利用いただき 有難うございました。

今年も残りひと月となりました。4月より、曜日での利用枠を外し、火曜日から金曜日の4日間、どなたでも都合の良い日にご利用していただけるようにさせていただきました。まだ、ひろば自体、地域の皆様に浸透しておりませんが、多くの皆様に利用していただけるよう居心地の良い場所づくりに努力して参ります。

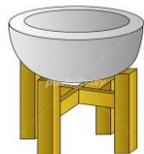
来年も宜しく願いいたします。

今月は、園行事のお楽しみ会と餅つき会があります。どちらの行事にも地域の皆様に足を運んでいただければと計画しています。お楽しみ会は、子どもたちが日常遊んでいる遊具の展示や遊んでいるスナップを各年齢のお部屋に展示しています。また、各年齢に合わせた遊具を作る時間もクラスごとに設けています。対象年齢のところを見学していただければと思います。

地域は三階で、これまでのひろば写真や手づくり遊具等を展示します。地域の方で手作りおもちゃづくりをご希望の方は3階で行います。

餅つき会は、園庭で餅つきをします。地域の方も体験できます。餅こねの得意な方、お手伝い下さい。試食もありますのでどうぞご参加下さい。

参加していただける方は、両日とも、試食や材料準備等の関係がありますので事前連絡をお願いします。



園の臼は
石臼です。

健康体操 11月13日 講師—衛藤 裕氏 ご参加ありがとうございました

久しぶりに参加された方や転んで怪我をされた方もいらっしゃいましたが、家に引きこもらず、参加しようという、その気力があるだけ元気だということだと衛藤講師。小さなひろばですが、顔見知りになり、声を掛け合うだけでエネルギーの充電になりますね。今年12月11日が最終です。是非、ご参加ください。来年も宜しく願いいたします。

ネイルマニキュア 11月15日 講師—松本佐季氏

前回、日程が合わずに参加できなかった方が居られましたが、講師の松本さんのご厚意で2回目を実施することができました。

今回は、可愛い赤ちゃんも参加してくれました。お母さんが奮闘している間、ご機嫌で過ごし、睡眠もとれました。仕上がった頃にお腹が空いたと泣きだしましたが、母乳を飲んで満足し笑顔復活でした。松本講師、有難うございました。

わらべうた

ぺったら ぺったん もちつけ もちつけ
ぺったら ぺったん もちつけ もちつけ
もちつけた はい かみだなへ

手ひらの上で、もう一方の手で摘んだお手玉を杵のように言葉に合わせてつき、はい かみだなへでお手玉を頭にのせる。

『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

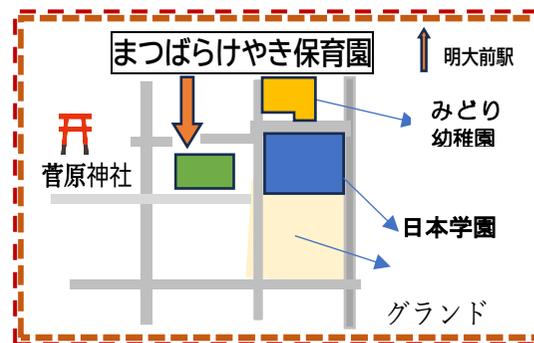
10:00～11:30です

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。

12月11日：健康体操

12月14日：お楽しみ会 ※要予約

12月25日：餅つき会 ※要予約



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12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
1	2	3 	4 	5 	6 	7
8	9	10 	11 健康体操 	12 お楽しみ会準備	13 お楽しみ会準備	14 お楽しみ会
15	16	17 	18 	19 	20 	21
22	23	24 	25 餅つき 	26 	27	28
29	30	31	1	2	3	4
<p>保育園は、12月29日から1月3日まで年末年始休みとなっております。ひろばは、1月7日から開室します。来年も足を運んでいただけますようお願い申し上げます。</p>						

1月の予定 グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日です。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。

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月の健康体操は、1月8日の予定です。

園行事：12/14 お楽しみ会、12/25 餅つき
参加ご希望の方は、ご連絡をお願いします。
12月は稲藁を使った正月飾りづくりをします。参加ご希望の方は、希望日を電話でお知らせください。事前に人数分の材料を準備いたしますので宜しくお願いいたします。

お知らせは、世田谷区社会福祉協議会のメルマガと園のInstagramからもみられます。

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。

「けやき楽校 けやきひろば」は、赤ちゃんから高齢者までどなたでも利用できるひろばです。赤ちゃんが遊んでいる近くに高齢者もいて、赤ちゃんから癒しをいただけます。お子さんが、ひろばに慣れてきて、お母さんが離れても遊べるようになりましたら、講座に参加することも可能です。

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。現在、定例は健康体操です。体操は、お部屋の広さの関係で人数を限定させていただいております。ご希望の方は、空き状況を電話でお問い合わせください。

子どものスペースには、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。目に入ったものを手に取り、舐めたり、打ち合わせたり、叩いたり、器に入れたり、お子さんなりの評価でお気に入りを見つけます。月齢が高くなってくると使い方や他の玩具と組み合わせて遊ぶなどの変化も出てきます。そんなお子さんの成長をじっくりとお楽しみください。体全体を使って遊ぶ玩具も用意しています。

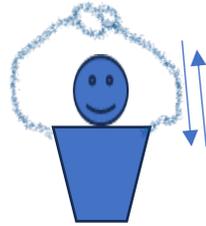
大人のスペースには、手仕事の材料を常時、用意しています。動物の軍手人形、ポシエットづくり、ミニ額縁飾りは、いつでも声をかけて下さい。お持ちいただいた編み物、針仕事などもお喋りをしながら一緒にやりませんか。もちろん、のんびりお喋りタイムでも大歓迎です。手仕事はその日に出来上がらなくても何日かけてもOKです。また、大人も楽しめるカードゲームの用意もあります。

*ご利用の連絡先 まつばらけやき保育園 TEL03-6304-3730 担当：梅澤

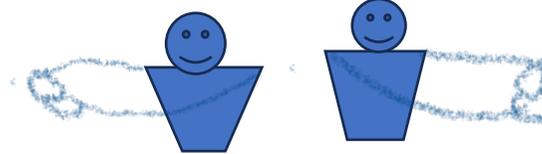
11月13日 健康体操で教わりました体操です



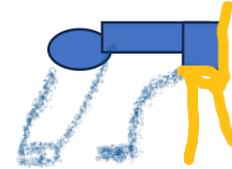
腕を横に伸ばし肘を軽く曲げ、握った拳の小指が上になるようにして後ろ回し。



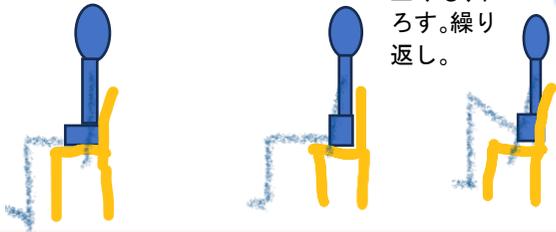
両腕を上下、左右に伸ばす。



組んだ手を下に伸ばす。

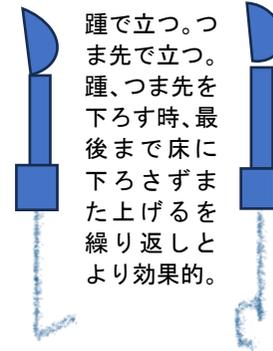


つま先を上げる、下ろす。繰り返す。



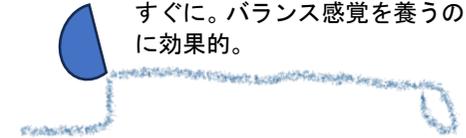
膝を胸の方に引き上げる、下ろす。繰り返す。

太ももの筋肉は特に大事



踵で立つ。つま先で立つ。踵、つま先を下ろす時、最後まで床に下ろさずまた上げるを繰り返すとより効果的。

うつ伏せになり、肘とつま先で体を支える。顔は前を向く。お腹、お尻に力を入れて体を真っすぐに。バランス感覚を養うのに効果的。



「どこに力を入れるのかを意識すること。意識するとそこにしか力が入らないので他のところに変な力が入らずに済みます。どの体操も無理せず、出来る範囲から始め、回数を増やしていくことで必ず効果が出ます。継続していくことが大事です。現状を落とさず、いつまでも歩けることを目標に」と衛藤講師の言葉に毎回、少しでもやらなくてはと反省を繰り返すばかりですが、買い物に、通勤時に、椅子に腰かけている時にと考えると場面、場面で意識するとやれることは多くありそうですね。教わったことを直ぐに忘れてしまうので一部、簡単な図面にしてみました。分かりづらいところや間違い、不足分は、ひろばで再度、教えていただくことでお許しください。

お正月飾り

今年も手作りしてみませんか。早くもお店には、様々な正月飾りが陳列されています。お正月飾りは、新年に幸運をもたらすとされる歳神様を迎え入れるという日本の伝統文化に根ざしたものと言われていますが、今では、稲藁のもの、和紙のもの、布のものなど、昔ながらのしめ縄からモダンなものまでインテリアとして季節の行事を楽しむ感覚で受け入れられているようにも思います。新しい年を迎える気持ちは今も昔も変わらず、新年の始まりは無病息災、家内安全、豊作祈願などを願う大切な日ですね。



稲藁で土台を作り、好きな飾りをつけて出来上がりです。藁を縛うのに少しコツが要りますが、慣れるとあっという間に完成です。藁の匂いも気持ちを落ち着かせてくれます。作ってみませんか。