



令和3年10月29日

園庭の木々の葉が赤や黄に染まり、秋の深まりを感じる頃となりました。

9月いっぱい臨時休業していた県内・市内の各施設も営業を再開し、休日にはご家族でお出かけする機会も増えてきたことでしょうか。園では、10月19日に子どもたちが楽しみにしていた参観日「親子レクリエーション」がありました。じゃんけんを使ったゲームや、手遊び、歌にあわせてのリズム遊びやゼスチュア・ダンスなど親子で触れ合いながら体を動かす楽しさを味わっていただけたのではないのでしょうか（翌日の筋肉痛は大丈夫だったでしょうか・・・）。この中で、講師の高橋昌樹先生が、「青森県の子どもたちの体力・運動能力は全国より少し上」ですが、「問題は体重で、冬になると子どもたちの体重が増える」傾向にあると、おっしゃっていました。これは、おそらく北海道・東北に共通する健康問題だと思います。調べてみると、なるほど直近の全国肥満傾向児出現率の平均値は5歳男児3.65%、同女児3.37%に対し、青森県5歳男児4.58%、同女児7.97%となっています。長い冬の影響は大きいと考えられますが、子どもたちのこれからの長い人生を考えると、寒い季節こそ体を動かす機会を作らなければと再認識させられました。

私が学生時代に学んできた「体操（競技ではない）」のルールは北欧発祥のもので、寒い冬でも室内でできる運動として考案されたものでした。冬の短い日照時間（1日3～5時間程度）によるビタミンD不足が原因で起こる“くる病”や“骨粗しょう症”（いずれも骨がもろくなる病気）を予防するために、体幹を鍛え体力を維持したり、農作業で丸く凝り固まった背骨をのばしたりしたそうです。今回、高橋先生から教えていただいた遊びも、室内で場所をとらずにできるものが多くありました。運動量が減る寒い冬の間も、子どもたちのこころとからだの健康のために、ぜひ、ご家庭でのふれ合い・じゃれつき合い遊びを取り入れてみてください（短時間でも！おとうさんとおかあさんの体力・気力維持&気分リフレッシュのためにも！）。

園長 澤井 睦美

11月のねらいとおもな活動

ひよこ組（満3歳児）

【ねらい】大きな声で歌ったり、リズムあそびを楽しむ

【活動】・絵本に親しみ掛け合いのお話を楽しむ

・リズムに合わせて身体を動かすことを楽しむ

う た まつぼっくり・やきいもグーチャーパー

りす組（年少）

【ねらい】自分の気持ちを伝えながら、友だちと一緒に遊びを楽しむ

【活動】・打楽器に触れ、音を楽しむ
・体をいっぱい動かして表現する

う た こぎつね・まっかなあき

うさぎ組（年中）

【ねらい】音楽に合わせて踊ったり、歌ったりしながら、表現する楽しさを味わう

【活動】言葉あそびを、みんなと一緒に楽しみながら、のびのび表現することを楽しむ

う た せんろはつづくよどこまでも

きりん組（年長）

【ねらい】みんなの前で発表したり、友だちに見てもらおう楽しさや、最後までやり通す喜びを感じる

【活動】絵本を読んだり、お話作りを通して物語の続きを想像したり、絵で表現したりする

う た 小さな世界



『令和4年度入園願書受付について』

11月1日（月）より受付を開始します。

お近くで入園ご希望の方がいましたら、ぜひ当園をお勧めくださるようお願いいたします。

また、資料を用意していますのでお知らせください。

★防寒具には、名前をつけましょう

寒くなってきますと、帽子や手袋を身につけて登園されると思いますが、必ず名前をつけてくださるようお願いいたします。（同じものがたくさんあります）また、耳あては危ないので、幼稚園にはつけてこないようお願いいたします。

★お遊戯会衣装のご協力のお願い

11月より、各クラスではお遊戯会に向けて少しずつ練習していきます。例年、衣装は園で用意しておりますが、トレーナーやタイツ等、お家から持ってきていただくことがあります。担任から連絡があるときはご協力ください。



玄関に咲いたホウセンカの種を取って観察したよ！



一緒に身体を動かしたりたくさん遊んだり楽しかったね！



ゴム跳び！ジャンプ！



いっぱいとれたよ！！