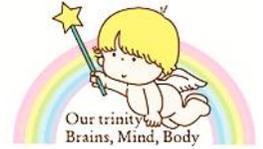




キッズ パーク レター

2021. 12. 3. No.249



Welcome to Atelier Kids Park!! つくろう “ゲンキ” Energy!

「心のスイッチを入れて」

天使幼稚園では、子育て応援イベントのプログラムをしております。

今回は、“ママケアサポート”と“ろっ骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～”の紹介をさせていただきます。10月から再開していますが、助産師の西田啓子先生、カキラ講師の岡田千恵先生が、共通して話されているのが、“赤ちゃんもお母様も思いのほか呼吸が浅く、体が緊張して硬い”ということです。私達大人は肩が凝ったり、首が強張ったりするのは、わかるのですが、幼い子どもでもそれが見られるそうです。

ママケアサポートやろっ骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～では、ゆっくり、がんばらずに体をほぐしていくと、いつのまにか、赤ちゃんやお母様の体がほぐれて、首がやわらかくなって肩のコリがとれていきます。すると、赤ちゃんの表情が自然に心に光が灯ったように、やわらかく変化し、ほほえみが見られます。

力まかせに、ゴリゴリマッサージしたり、無理やり力まかせの柔軟運動をしなくても、体がゆっくりほぐれていくようなマッサージや、頑張らないでできる運動を、講師の先生方は教えて下さいます。そのプログラムの様子を観ている、子どもが一番安心できるのは、親が、大人が忍耐強く見守ることから始まり、それが心のリラックスへとつながっていく、ということを感じました。

リラックスされたお母様と赤ちゃんが帰られる時の微笑みを見て、『子どもが育つ魔法の言葉』（ドロシー・ロー・ノルト、平野卿子訳、PHP 文庫）の中に、「不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる」という言葉があることを思い出しました。子育てしていると、子どもの行動を見て、様々な考えや感情がわき起こります。毎日の暮らしの中で、感謝や喜びの感情は、体の中でゆるやかに安心感へと変化していきますが、不安や恐れ、怒りやうらみは、ストレスを生み、体に緊張を与えます。大人が疲れ果ててしまうと、子どもを助けることも見守ることもできなくなります。どんな時でも、ゆとりを残して、ひと休みして、心のスイッチを入れて気分を変えることも大切です。心のスイッチを入れると、新しいエネルギーも湧いて、輝くこともできます。

かつては、クリスマスに教会では、よく“キャンドルサービス”を行うことがありました。隣りの人から自分のキャンドルに火を灯してもらい、今度は自分が隣りにの人にキャンドルをともしてあげる。そうやって1つひとつのキャンドルの火が、灯され続け、部屋が光でいっぱいになります。

私たちは、大人も子どもも他人から分けていただいたキャンドルの火によって輝いて生きていくことができます。その火を、次の誰かに差し上げて、お互いに助け合い、分かちあって生きていくことができるのです。



時と場所を選ばず、みんなが、自分の心の中のキャンドルの火を惜しむことなく、隣の人に差し上げることができれば、安心したほほえみのあふれた輝く世界が訪れると信じております。

2022年に、子ども達がほほえみにあふれた安心した成長ができるように、大人も心のスイッチを入れ、ゆるやかに安心した毎日が訪れますようにお祈りいたします。

< 絵本のコーナー >

いいものみつけたっ！～おおすすめの絵本編～

“一生のうちに「大好き」といえる絵本と出会うことができる子どもは幸せです。”と、ある児童書の専門家の講演を聞いた事があります。子どもと向き合い、一冊の絵本を読み終えた喜びや満足感を楽しんで頂ける様、毎回このコーナーで絵本を紹介させていただきます。

『ひょうたんころころ』

出版社/ 福音館書店 定価(本体 400円 +税) 殿内真帆さく

「ころころころ ころころころ」とひょうたんが転がっていき、びしょぬれになったり、泥だらけになったり、やがて季節は冬になり・・・

リズムカルに繰り返される言葉が楽しいこの絵本は、1歳児クラスぴっころキンダーでも大人気の一冊です。

< 今後の子育て応援イベント予定 > ※感染症予防対策を実施しながら、再開しています！

◇ 天使幼稚園ホームページ[「子育て応援メニュー」](#)にて、最新情報をお知らせしております。

<p>12月7日(火)</p> <p>エクササイズカキラ⑧</p> <p>10:00 ~11:00</p> <p>○ 要予約 参加費 1,000 円</p> <p>○ 定員 : 親子10組</p>	<p>12月21日(火)</p> <p>ママケアサポート⑤</p> <p>10:00 ~ 11:00</p> <p>○ 要予約 参加費 1,000 円</p> <p>○ 定員 : 親子10組</p>	<p>12月22日(水)</p> <p>子育て絵本トーク⑨</p> <p>10:30 ~</p> <p>○ 要予約 参加無料</p> <p>○ 定員 : 親子10組</p>
<p>2022年1月14日(金)</p> <p>キッズパーク⑩</p> <p>15:00 ~</p> <p>○ 要予約 参加無料</p> <p>○ 定員 : 親子20組</p>	<p>2022年1月18日(火)</p> <p>エクササイズカキラ⑨</p> <p>10:00 ~ 11:00</p> <p>○ 要予約 参加費 1,000 円</p> <p>○ 定員 : 親子10組</p>	<p>2022年1月25日(火)</p> <p>ママケアサポート⑥</p> <p>10:00 ~ 11:00</p> <p>○ 要予約 参加費 1,000 円</p> <p>○ 定員 : 親子10組</p>

※各イベント要予約。ご予約は、お電話(084-923-1949)もしくは子育て応援メニュー「エントリーする」へ！

※広島県及び福山市内の感染状況によっては、急遽開催の中止及び変更となる可能性がございます。予めご了承ください。

<お問い合わせ等> 「遊びを通して 頭と心と体を たくましく育てる」

produced by 総幼研ソッドの幼稚園型認定子ども園 天使幼稚園

〒720-0831 福山市草戸町2丁目21-12 Tel 084-923-1949

