

☆7月のなかよし一む・ミニ・ミックスでは・・・☆

7月は、天候に合わせて、水遊びや粘土遊びを楽しみましたよ(\*▽\*)



保育園の4歳児、5歳児の子どもたちが、歌やお遊戯の発表をしてくれました♪  
原田先生と一緒に、心地よい音楽を聴きながら、みんなで体を動かして、リラックス!!  
エクササイズをしました♪  
最後に、佐賀の民話“へふりよめ”の紙芝居を見ました!  
子どもたちと一緒に大笑い(^O^)楽しいひと時を過ごしました♪

☆シニアサロンぽぽらでは・・・☆



「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか?

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

今月は、バスハイクです。

日時 8月29日(火) 9時から12時30分

内容:「大塚製菓」工場見学

集合場所:三光保育園玄関

(8時55分までに、集合して下さい)

※電話でお申し込み下さい。

TEL 31-6877



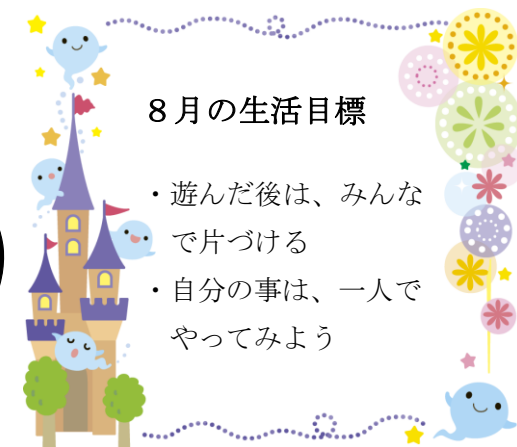
♪育児相談・食育相談をしています♪



三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。

お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。(31-6877)



8月の生活目標

- ・遊んだ後は、みんな  
で片づける
- ・自分の事は、一人で  
やってみよう

「水、土、太陽」

猛暑の中、ギラギラした太陽の陽射しがプールの水に反射して、水面がキラキラと輝く水の中に嬉しそうに飛び込んでいく子どもたち!0歳児さんから年長さんまで水遊びを満喫している今日この頃です。朝の少し涼しい時間には蝉取りや砂場遊びを楽しんで、熱くなってくると水遊び、そして給食をたくさん食べて午睡や休息をたっぷりとり、その後、縦割りで室内遊びを楽しむことが夏休み中の園児たちの日課になっています。朝から、「今日も暑いね〜!」とうんざり顔で挨拶を交わす大人と違って、子どもたちの表情はイキイキと生気がみなぎっています。この子どもたちは間違いなく丈夫にたくましく育つことでしょう(^^)。赤ちゃんの時は、母親のぬくもりと肌触りが心の成長には必要だと言われていますが、歩き始めると、戸外に出て遊ぶことを好むようになります。子どもにとって、「水と土、太陽」は、心と身体の成長の3大栄養素と言われるほどです。

もうしばらくはこの暑さは続きそうです。「水、土、太陽」といっばい遊んだ後は、バランスの取れた食事と睡眠も忘れないようにしましょうね。(三光保育園長)

「なかよしミックス」に遊びにきませんか!

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

★第5回目の8月は、

日時: 8月22日(火)10:00~12:00

8月24日(木)10:00~12:00

内容: わらべうた遊びを楽しむ

持ってくるもの: コップ(子ども用)

場所: さんこう・ぽぽら



※駐車場は三光保育園からお入り下さい。事前のお申し込みが必要です。

※1日(火)9:30より受付(平日9:30~17:00まで)いずれの日も先着16組の親子

「フリーデー」にもどうぞ!

日時: 8月17日(木)・8月18日(金)10:00~12:00

お好きな時間にお出かけ下さい。

場所: さんこう・ぽぽら

# 寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

## 食育便り

### 子育て便り

#### 「うたのすすめ」

西九州大学短期大学部 幼児保育学科 講師 金丸智美

皆さん「うた」は好きですか？私は幼いころから歌うことが大好きで、気づけばいつも歌っていました。祖母の運転で幼稚園へ送迎をしてもらう日の車内はまるでカラオケボックス。2人でカセットから流れる音楽に合わせて熱唱したものです。大好きな友達と一緒に見たNHK「みんなのうた」、行事で歌った季節のうたや幼稚園の園歌。曲を聴くと、今でも幼い頃の楽しかった思い出がよみがえります。

大人になった今は、1歳児の息子と一緒にうたを楽しんでいます。6月は保育園で歌っている「かえるの合唱」を一緒に歌って楽しみました。0歳児の時は手をパタパタと動かすだけでしたが、1年経つと「クワックワッ」とカエルの鳴き声部分を一緒に歌うことができるようになっていました。小さなことではありますが、子どもの成長を感じる嬉しい出来事でした。

また、子どもを寝かしつけるときには、ギュッと抱きしめながら子守唄を歌うことを毎日の習慣にしています。北原白秋作詞の「ゆりかごのうた」やNHK「いないいないばあっ！」の「ワンワンのこもりうた」が我が家の定番ソングです。寝ぐずりする我が子も、何回かうたを繰り返すうちにスッと入眠してくれます。子どもの気持ちが落ち着くだけでなく、私自身もリラックスでき、幸せなひと時を過ごせているように感じます。

「歌う」ということは誰でも簡単にできる行為ですが、実は子どもの教育という観点から見ると大変有効的な活動です。うたを聴いたり歌ったりすることで語彙が広がり言葉の発達が促されるだけでなく、コミュニケーション能力も向上すると言われています。また、表現する楽しみや豊かな感性を獲得することができますし、季節のうたを歌うことで季節感や行事への興味・関心が育まれます。歌詞からイメージを膨らませることで、創造性も育まれます。何より、楽しそうに全身でリズムを感じながら歌っている姿を見ると「子どもはうたが大好き」だということがよくわかります。

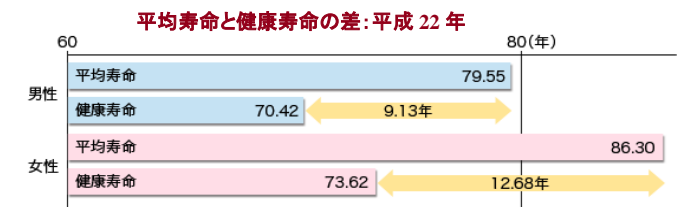
大好きな家族と一緒にうたを楽しむ時間は、きっとかけがえのない思い出になるでしょう。心のゆとりを持って、ゆったり子どもと一緒にうたを楽しんでみませんか？

#### 「若い時から‘コツコツ’骨貯金！」

西九州大学健康福祉学部健康栄養学科 准教授 堀田徳子

「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？「健康寿命」とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間のことを言います。「平均寿命」は0歳児が平均して何歳まで生きるかを示したものです。日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、健康寿命との開きが大きいことが特徴です（下図）。現在は、いかに「健康寿命」を延ばすかが充実した人生を送るための鍵だとされています。それでは、「健康寿命」を延ばすためにはどうしたらよいのでしょうか？

介護が必要となる原因として、骨折・転倒等が挙げられます。高齢者の骨折といえば、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）で、‘骨に鬆（す）が入る’という名前の通り、骨の中身がスカスカになってしまう病気です。骨粗鬆症は、予防に勝る治療法はないと言われるほどで、若い時からの予防が重要です。



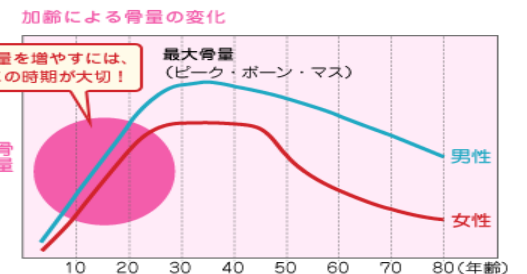
厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(平成24年7月)

ピーク・ボーン・マスといって、骨密度が最大値を迎えるのは、20歳台がピークとされています。それ以降は年齢とともに下がっていき、女性は閉経後、女性ホルモンの低下により骨密度が減少し、骨粗鬆症を発症しやすくなります。

最近では、若い女性の骨密度低下が報告されており、骨粗鬆症の若年化が問題視されています。

我々が行った女子学生を対象とした研究では、骨密度を高める要因として「体重」、「運動」、「成長ホルモン」があげられました。ある程度の体重があってこそ骨に荷重がかかり、骨が強くなります。この点からも、若い女性の過度のダイエットや‘やせ’はお勧めできません。また荷重をかけるための「運動」も重要で、中学・高校の運動歴が骨密度と関連していました。そして、「成長ホルモン」は寝ている間に分泌されるため、夜更かしはご法度！十分な睡眠も大切です。

ピーク・ボーン・マスを高めるためにも、規則正しい生活、バランスのとれた食事、運動が重要です。皆さんもお子さんもお孫さんも、若い時から‘コツコツ’骨貯金はじめませんか？



### 骨を作る材料(食事)

- たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品等)
- カルシウム (牛乳・乳製品、小魚、大豆製品等)
- ビタミンD (きのこ、さけ、さんま、あじ等)
- ビタミンK (ほうれん草、小松菜、納豆、ひじき等)
- マグネシウム (ひじき、大豆製品、ナッツ類等)

### 運動

ウォーキング等

