



お母さんたちと一緒に、クリスマスバッグやカードを作りました♪



**なかよし一むでは...**

お母さんたちによる、出し物!! はらぺこあおむしのペープサートを見たり、アンパンマンのダンスを踊ったりして楽しみました♪

**なかよし一む&ミニ&ミックス...**

シャンシャンシャン♪  
あわてんぼうのサンタさんが、やってきてくれました(\*^\_^\*)  
泣いていたお友達もサンタさんからのプレゼントには、しっかり手が伸ばせていましたよ!  
保健師講話もありました♪



**シニアサロン...**  
保育園の誕生会・クリスマス会にご招待!  
サンタさんに変身して下さいました。子どもたちは、プレゼントに瞳をキラキラさせていました(\*^\_^\*)



永原学園地域子育て支援センター  
**さんこう・ぽぽらだよ!**  
2019年1月発行 第141号  
認定こども園 西九州大学附属三光保育園  
TEL:0952-31-6877

**1月の生活目標**

- ・お友達と遊びましょう。
- ・話は静かに聞きましょう。

**新年あけましておめでとうございます**

皆様、どんなお正月を過ごされましたか? 年末のこども園の子ども達は、羽子板やコマ回し、凧揚げ、けん玉などを繰り返し練習して、お正月に家族の前で披露すると張り切っていました。保育の現場では、意識して昔遊びやわらべうた、日本の食文化にまつわる体験などを取り入れています。若い先生の中にはそれらの遊び等が未体験者もいて、その先生には年配者が手取り足取り世話を焼いて、その遊びの楽しさを伝授しています。

その場面を見てみると、昔、祖父母や近所の年長者に習いながら上達していった、楽しい思い出がよみがえりました。知らなかったことを理解した時、そしてできなかったことができるようになった時の達成感や喜びは、老齢になっても覚えています。

今年は、新天皇陛下の即位や特休もあり、特別な年になりそうですね。こういう節目の時に、子ども達に何を残してやれるのか、何を伝えていくべきなのか、大人も今一度考えてみることも必要な気がします。今年もぽぽらをどうぞよろしくお願ひ致します。

(三光保育園長)

**「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。  
日時: 1月25日(金) 10時から12時  
内容: 三光保育園園児の生活発表会(再演)をご覧ください!  
場所: 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」  
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、西九大短期大学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。

**さんこう・ぽぽら開放の時間帯について**

【開園日】  
★月~金  
(祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】  
★9:00~12:30  
・園行事の為、ご利用できない場合があります。  
・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

★12:30~13:30  
昼休みの為閉園

★13:30~16:00  
この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

三光保育園: 31-6877

**「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10回目の1月は、下記の日程で実施します。  
日時: 1月28日(月) 10:00~12:00  
1月29日(火) 10:00~12:00  
内容: 三光保育園園児の生活発表会(再演)を一緒に見ましょう!  
場所: 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」  
持ってくるもの: コップ  
※事前のお申し込みが必要です。いずれの日も先着15組の親子)  
※電話の受付は、1月8日からです。  
平日9:30~17:00までにご利用いただけます

**1月の「フリーデイ」について**  
保育園の支援センターを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。  
日時: 1月30日(水) 10:00~12:00  
1月31日(木) 10:00~12:00  
※事前の連絡は、必要ありません。

子育て便り

「怒りのマネジメントについて」

子ども学部心理カウンセリング学科 准教授 中園照美

今年度4月より西九州大学に着任し9か月が過ぎようとしています。自分自身にも小学生と幼稚園の2人の娘がおり、毎月のさんこう・ぼぼら便りを興味深く拝読しています。保護者の方から「イライラしてつい怒ってしまう。どうしたらいい？」とのご要望が寄せられていますので、今回怒りのマネジメントについてお知らせします。とはいえ、私も余裕がなくなるとイライラしてしまい反省の日々です。自分にも役立つ気持ちのコントロール方法についてお伝えできたらと思います。

《怒りのピークは6秒から10秒》

どんなに怒っていても6秒程度しのぐことができたら怒りは収まると言われています。数字を数えたり、気持ちを切り替える呪文（「成長の証」「10年後は笑い話」「ネタができた」）を唱えたり、深呼吸したり、とにかく怒りを爆発させずしのぎましょう。

◎10秒間ゆっくり数えながら呼吸してみよう！◎

1、2、3で鼻から吸ってお腹に息をため、4で息を止めて5、6、7、8、9、10と数えながら口からゆっくり息を吐きます。この呼吸法は体をイライラモードからリラックスモードに変えてくれますよ。

◎自分の怒りに点数を付けてみましょう！◎

今の怒りは0～10（10は人生最大の怒り）のうち何点？と考えたと冷静になります。

《自分のイライラポイントを見つけましょう！》

怒りについての記録（アンガーログ）を書くことで、自分のイライラポイントが見えてきます。記録する内容は、「日時」と「場所」、「何があったか（事実）」「思ったこと」、「怒りの強さ」です。なるべくイラッとしたときすぐに手帳やスマホなどに記録します。

書いてみると、自分がイライラしやすい状況や「～すべき」と思っている理想や願望が見えてきて、必要以上に「～すべき」と思い込んでいないか見直すこともできます。

（参考図書：安藤俊介 2011 「怒り」のマネジメント術 朝日新書）

参考図書には、「試しに一日怒らない日をつくる」「私は、を主語にして伝える」なども紹介されています。その他、自分の経験としては、子どもが幼い頃の動画を見たり幼かった頃の話を家族で話したりすることもお奨めです。「無事に大きくなってくれてありがとう。」との気持ちが湧いてきます。我が家では、眠る前のひと時に子どもが幼かった頃のエピソードを話して笑いあうことがあります。寒さが更に厳しくなるこの時期、保護者の皆様もお子さんを抱きしめて、身も心も温かくなって眠りについてみませんか。

食育便り

「油売りカンタービレ（その5）」

柳田晃良（西九州大・中国海洋大学 客員教授）

忙中閑あり、時間を無駄に使うことを「油を売る」と言う。その由来は昔油商人が売り歩いてきたとき、粘性が高い油を注ぐのに時間がかかるため無駄話をして時間をつないだことに由来するようです。佐賀県はタマネギ、レンコン、有明ノリ、ムキタケなど食材の供給基地なので、本日はタマネギ機能性に関する油売り話を2つ。

話題：タマネギはメタボと認知症の予防に役立つのか？

食べ物が病気の発症や予防に関係することは良く知られていますので、病気の予防・改善に役立つ機能性食品の研究が行われています。佐賀県は料理に欠かせないタマネギの一大産地（全国2位）です。その成分は昔から研究されており、佐賀出身の黒田チカ博士（国内2番目の女性博士）の学位論文もタマネギ成分に関するものです。タマネギの機能性成分として含硫化合物やポリフェノール成分ケルセチンが知られています。

（1）タマネギは調理中独特のかおりや刺激により涙がでたりしますが、これらは硫化アリルやイオウを含むアミノ酸・イミノ酸が関与しています。その機能として抗炎症作用や血中脂質低下作用があります。血液を流れる脂質はまず肝臓中で特殊なタンパク質と結合した後（リポタンパク質と呼ぶ）血中に分泌されますが、多すぎると高脂血症の原因になります。私たちが行った研究では、タマネギ含硫イミノ酸・シクロアリンは肝臓に取り込まれたのち、脂質とタンパク質の結合を仲介する酵素（MTP）を阻害して、血中脂質濃度を低下させることを発見しました。食品由来のMTP阻害の初めての報告で話題になりました。

（2）最近のタマネギに関する話題はポリフェノール・ケルセチンのアルツハイマー病の予防作用です。ご存じのように生活習慣病は認知症などアルツハイマー病を誘起することが認められています。果たしてタマネギケルセチンは認知症予防に役立つのでしょうか。ケルセチン高含有タマネギを3カ月食べた被験者では軽い認知症への予防効果が認められました。その作用機序は今後研究が必要ですが、タマネギ成分によって認知症の成因となる脳組織でのβアミロイド生成の抑制などが示唆されます。