



秋?夏?冬?よくわからない気温の中、12月がスタートします。寒暖の差が激しく、知らず知らずのうちに風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。睡眠をしっかりとり、加湿をして風邪をひかないようにしていきたいです。

さて、12月というと、ながかみこども園では恒例のマラソンが始まります。4歳・5歳は中田公園へ8時30分に向かい、マラソンをします。3歳以下のクラスはながかみこども園の園庭でマラソンをします。なぜ?マラソン?と思う方もいるのでは...?僕もその一人です。

しかし、運動生理学者のトム・ホランドは、冬はランニングに適した季節だと言っています。ホランドは、寒い中走ることで気分の向上と免疫システムの向上を上げ、病気になるにくくなると言っています。冬は気温が下がり熱中症になりにくいという点でもマラソンが有効な時期です。また寒い中、急に身体を動かすことで怪我のリスクが増えます。マラソンをする前に体操をすること、マラソンをして身体を温め、身体を起こしてあげる効果もあります。そして、苦しいことへの挑戦もあるのではないのでしょうか?生きていく上で、困難がない人生はありません。苦しいことも乗り越えられる、乗り越える、目標を達成するという経験も大切なのではないかと思います。私もマラソンが苦手な一人です。今年子どもと一緒に、体操をして身体を起こし、マラソンに挑戦してみたいと思います。保護者の皆様には8時30分までに登園のご協力をお願いいたします。

そしてこの時期のながかみでは、朝早くに窯が出て、火をくべて干し芋づくりと干し柿づくりをします。沸騰した湯にお芋を入れ、出来上がった芋の皮を向き、適度な大きさに切り、太陽にあてて干します。

時には、できたお芋を少し食べ「おいしいね」「あっついね」「甘いね」なんて姿も見られます。干し柿は皮を剥き、お湯につけて、紐でつるしていきます。干し柿の皮を子どもたちと食べてみて「しぶ〜い」って言い合うのも楽しみ。この干し芋や干し柿は0歳児から興味津々。近くにきて『これ何だろう?』大きい子は手伝うことを見つけて自らお手伝い。こちらから、『これやって』何て言ったことはありません。何をやっているか興味を持ち、自らやれることを見つける姿こそ主体性・自主性であり、興味・関心の芽生えや育ちであると考えます。「おいしいね」「あまいね」「しぶ〜」と共感・共有・共動体験が減ってきている中、大人と共に共感・共有・共動体験ができる環境が『ながかみらしさ』であると思います。そして、自分が食べるものがどのようにできているのか?誰が作っているのか?どう実っているのか?を知ることも大切なこと。様々な物が簡単に手に入る時代だからこそ、体験を通して、自分の食べるものを知る、自分の身体を守ることを知って欲しいと願っています。

これからもながかみこども園では、『原体験』を大切に、子どもの健やかな成長を共に体験していきます。



**1月の予定**  
 ~3日まで 年末年始休暇  
 4・5日 希望保育(4日はお弁当)  
 9日(火) お弁当の日  
 15日~19日 ファミリーデー

ようやく各地で紅葉が見られるようになり、子どもたちの服装も冬らしくなってきました。  
 4年ぶりに開催される年忘れスペシャルファミリーデーでは、年末の忙しい時期にもかかわらず、たくさんの方が都合をつけて下さり、盛大に行うことが出来そうです。お天気が良くなりますように…。体調管理には、お気をつけ下さい。



ながかみだより 文責 文加

#### 12月の 行事予定

日	曜	行事	きらり
1	金	リズム B	
2	土		
3	日		
4	月	太極拳	妊婦支援
5	火	バス散歩(森林公園・あんず)・お弁当の日 鳥羽山公園(すだち 8:30 出発)	出張ひろば
6	水	バス散歩(森林公園)	カンガルータイム
7	木	リズム A・ちいさなおなべの会	どんぐりグループ
8	金	リズム B・おおきくなったかな	
9	土		知恵袋
10	日		
11	月		
12	火	バス散歩(竜南緑地)	
13	水	バス散歩(竜南緑地)	出張ひろば
14	木	リズム A	カンガルータイム
15	金	リズム B	どんぐりグループ
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	バス散歩(竜ヶ石山・すだち 8:30 出発)	妊婦支援
20	水	バス散歩(上島緑地)・誕生会	
21	木	リズム A・お茶会	出張ひろば
22	金	リズム B	
23	土		令和5年6月生まれの子あつまれ~
24	日		子育て講座(野籐先生)
25	月		長期休暇支援
26	火	バス散歩(西堀公園)・口座振替日	長期休暇支援
27	水	バス散歩(中田島風車公園)	長期休暇支援
28	木	年忘れスペシャルファミリーデー	年末年始休暇
29	金	年末年始休暇	
30	土		
31	日		

あんずさんがお弁当を持って森林公園に行きます。9:00 出発です!

ファミリーデー

誕生会...年間計画では、22日でしたが、変更しています。

#### マラソンスタート

4~5歳児 中田公園  
 2~3歳児 ながかみの森  
 0~1歳児 ながかみの庭  
 時間 4~5歳児は8時30分に出発  
 0~3歳児は8時40分にスタート  
 体調を崩すなどで見学の場合は、口頭ではなく、玄関のお知らせメモでお知らせください。(8:30までに本園舎玄関の「ひかり」ポストに入れて下さい。)  
 走るの大好き!寒さで泣けちゃう時もあるけど、強い心が育つ大事な季節、大切に见守っていきたいと思います。

#### ~すだちの保護者の方へ~

卒園に向けて心ひとつに挑みます。  
 ・5日(火) 鳥羽山公園  
 ・19日(火) 竜ヶ石山  
 8:30にバスが出発します。おにぎり3個を持ち、長袖長ズボンで靴下を履いてくるようにお願いします。

#### ~お願い~

朝晩は冷え込むようになり、いよいよ冬がやってきたようです。子どもたちの帽子も、冬仕様になってきました。散歩のときに冬の強い風が吹き、帽子が飛ばされてしまうため、ゴムをつけていただきたいと思ひます(ニット帽も)。また、耳が隠れてしまうと、聞こえにくく危険ですので、耳が隠れないものかいいと思ひます。よろしくお願ひします。

#### 退職

手操 未夢(そら)が、体調不良により、退職します。短い間でしたが、ありがとうございました。

#### 産休に入ります

小島 彩乃(ひかり)が12月4日より、産休に入ります。1月出産予定です。元気な赤ちゃんを産んでね。