



# 富久ソラからのうちゅうだより (分園)

～9月号～

## ONE ROOF

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子どもたちも職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を創り出す力を育てていこうという思いを込めています。

社会福祉法人東京児童協会  
富久ソラのこども園ちいさなうちゅう  
(本園) 〒162-0067 東京都新宿区富久町 14-1  
TEL 03-6380-0414  
(分園) 〒160-0022 東京都新宿区新宿 5-3-13  
TEL 03-6380-6437  
令和5年9月1日 発行  
園長 山口 隆子



今年の夏は、体温を上回る最高気温が各地で報告され、熱中症を発症する方も増加しました。屋外で長時間過ごすことにより、急激に体調が悪化してしまうものだけが熱中症ではありません。これまでの猛暑により体力を消耗し疲労や身体の脱水状態が蓄積していくと屋内でクーラーをかけていても、熱中症を発症してしまう危険性も指摘されています。9月になっても当分の間は、厳しい暑さが続く見通しです。今後も気候や子どもたちの体調に合わせて教育保育活動の計画をし、一人ひとりの心身の発達を促せるよう保育内容も工夫していきます。

本日は、引き取り訓練へのご参加ありがとうございました。年に一度、防災の日に合わせて、保護者の方にご協力いただき、緊急時の引き渡しについて、相互確認をする機会となっております。地震のため自治体より避難指示が発令されたことを想定しました。東日本大震災が起きた日の東京では、各地で鉄道が止まり、電話もほとんどつながらない異常事態となりました。なんとかして自宅へ戻りたいと歩き続けた帰宅困難者は、首都圏で推定51.5万人といわれています。この時、私は娘を保育園に預け、園から1時間ほどの場所に勤務しており徒歩で園に迎えに行けたのは日づけが変わる頃だったと記憶しています。大きな地震が起きているときは、いたるところで火災が発生したり、余震で看板などが倒れてきたりして二次被害に巻き込まれる危険があります。また、人が一斉に帰ると大渋滞が発生し、警察・消防・自衛隊の車両が速やかに現場に到着できず救助・救命活動に支障をきたす可能性があります。そのため、東京都帰宅困難者対策ハンドブックによると、災害時にはむやみに移動せず、職場で3日間待機する「一斉帰宅の抑制」を呼びかけています。園では保護者の方がすぐに子どもたちを引き取りに来ることができない事態に備え、また、ライフラインの停止や食材搬入が不可能になった場合を想定し、栄養面を考慮した食事(3日分)を備蓄しています。保護者の方が引き取りに来られるまで、責任をもってお子さまたちをお預かりいたします。先代理事長より大切にしている「常に備えよ」の言葉の通り、いつ何が起きても、私たちは冷静に対応できるよう、職員間での連携をとり、子どもたちが安心、安全に過ごせるよう努めてまいります。今回の訓練で、引き取りカードを使用するため、新たに1枚配布しています。園児1人につき、合計3枚ずつ配布しております。この機会に保護者の皆様にも緊急時のお迎え体制など、改めてお確かめのうえ、第三者の方にも引き取りカードを携帯していただきますようお願いいたします。(副園長 前島記子)

## お知らせ

### ●職場体験の受け入れについて

以下のとおり、職場体験を受け入れます。  
○新宿区立新宿中学校 (中学生1名)  
9月6日(水)～8日(金)

## ●災害伝言ダイヤル 171・災害伝言板 web171

### 体験利用について

当園では災害時、Kindy 保護者へのお知らせ機能の他、「災害伝言ダイヤル 171」「災害伝言板 web171」を使用し、お子さまの安否や避難場所等の情報を配信します。

9月1日(金) 15:30～9月5日(火) 17:00の間、「災害伝言ダイヤル 171」「災害伝言板 web171」に避難情報をテスト配信しています。**期間中に必ず体験してください。**利用方法は、災害時引き取りカードにも記載していますので、ご確認ください。

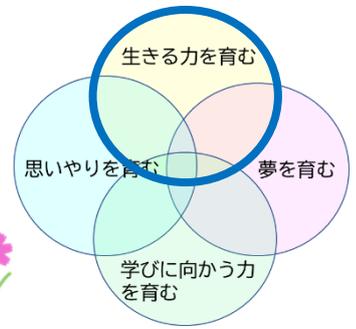
緊急時は**災害時引き取りカード**を確認し、行動してください

## 9月の行事予定

日	曜	内容	対象	撮影日
1	金	引き取り訓練	全員	
4	月	プール納め	全員	
5	火	身体測定	0.1歳児	○
6	水	身体測定	2.3歳児	
13	水	避難訓練	全員	○
21	木			○
22	金	誕生会	全員	○



## なにをあそぼうかな？



夏祭りや感触遊びなど、子どもたちがさまざまな体験をした夏も終わりに近づいてきました。今年の夏は、猛暑日が続いたため、体温を調節することが難しいあひる組の子どもたちは、戸外で水遊びをするのではなく、室内の沐浴槽でお湯につかり感触や気持ち良さを味わっています。また「いろいろな物に触れてみたい」という好奇心旺盛な子どもたちの発達に合わせて、身近な物を使用して安全に遊べる手作り玩具を取り入れた環境作りを大切にしました。はじめに窓へ魚を装飾し、指差しなどで魚に興味を示す視覚遊びをしました。次に、ジップロックに糊と魚を入れ密閉したセンサリーバッグを作ると、ぷわぷわとした手触りを感じたり「ぎゅっ」と全身で抱きしめたり、いろいろな遊び方が見られました。また、大きいウォーターマットにも魚を入れて、自分の好きな体勢でマットの上に乗って冷たい感触を全身で感じたり、中に入っている魚をつまんだり、新しい玩具に抵抗感を感じることなく様々な遊び方に興味を示していました。

ポットン落としやマジックテープのツリーも子どもたちに人気の手作り玩具です。穴の中にボールを入れて、ボールの行方を目で追ったり、マジックテープの付いたフルーツをもぎ取ったり、保育者に抱っこされて天井からの吊り下げ玩具に手を伸ばすなど、微細運動（手先や指先を使った遊び）を喜んで行っています。

暑さが落ち着き涼しい風が吹きはじめの頃には、戸外で粗大運動（身体を使った遊び）を取り入れた活動を行い子どもたちの興味関心の幅を広げていきたいと思えます。



### 『かたづけ、できるよ』

保育者が「〇〇ちゃん、先生と一緒にボールのお片付けしよう～」と声をかけると、ボールや気になった玩具を手に取り、保育者に渡してくれたり、自分で手作りボールボールの中にポンッと入れ、手をパチパチしたりして喜んでいきます。片付け方は、さまざまですが、少しずつできることが増えてきて、保育者とやりとりを楽しみながら一緒に片付けをしてくれています。



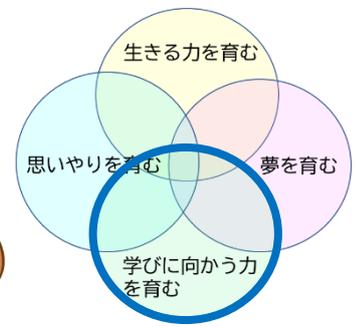
### 〈9月のねらい〉

- 夏の疲れや気候の変化に留意し、一人ひとりの健康状態に合わせて生活リズムを整え、ゆったりと過ごす。
- 保育者と一緒に戸外で伸び伸びと身体を動かし、季節の移り変わりを感じながら探索遊びを楽しむ。





## いろいろ、さわってみよう！



暑い日が長く続いたこの夏、毎日元気に登園してきたうさぎ組の子どもたちは、心も身体もたくましく大きく成長したように感じます。先月は、天候に合わせて室内外で楽しめる感触遊びをたくさん行いました。感性の豊かな子どもたちは、寒天や小麦粉などの素材の感触を確かめながら驚きの表情を見せたり、苦手な子は顔をしかめたりと、それぞれ違った反応を見せていました。自分の気持ちを言葉で伝えることは難しい時もありますが、感触あそびを通して心地良さや驚きなどの気持ちを表情で保育者に伝えてくれています。粘土遊びでは「こねる」「つぶす」「ひっぱる」「ちぎる」などの指先や手の動きが発達し集中して遊ぶ姿が見られます。保育者が粘土をかたつむりや野菜に見立てて形を作ると、子どもたちも真似をして「とまと」「にんじん」と自分の作った作品を得意そうに見せてくれました。感触の心地良さと形になっていく面白さからじつくりと満足するまで遊んでいました。さまざまな素材に触れる経験を重ねてきたことで、制作では糊を使った活動にも取り組み、糊の感触を楽しみながら「くっつく」不思議さにも興味を示していました。

今月は、指先の遊びから体操やリズム遊び等、身体で表現する活動を取り入れ、運動機能を高めることにも繋がられるようにしていきます。また、天候にあわせて公園へ散歩に出かけ、秋の自然にも触れながら、歩行力も高めていけるようにします。



### 『バランス運動』

子どもたちは高い場所に登ったり、飛び跳ねたりすることに興味を持っています。身体のバランスを養うことに繋げるため、運動遊びに「バランスストーン」と「ウェイブバランス」を取り入れています。はじめはバランスを取ることが不安定でしたが、今では意欲的に取り組んでいます。



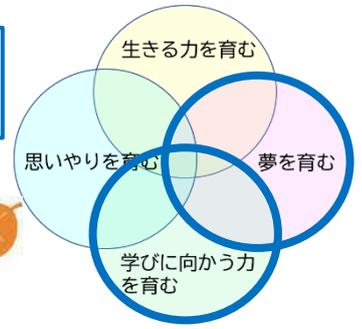
### <9月のねらい>

- 夏の疲れに留意し、生活リズムを整えて快適に過ごせるようにする。
- 戸外遊びや散歩で身近な秋の自然に触れる。



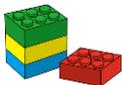


# みんなで作ったかき氷！



外に出ればまだまだ汗ばむ暑さですが、ひよこ組の子どもたちは、保育者が作った車の玩具に乗りドライブごっこをしたり、キャラクターのお面をつけて変身ごっこをしたり、室内でも元気に遊んでいます。その様子から、子どもたちの制作したものを使ってごっこ遊びへと発展できるよう、かき氷屋さんごっこを行いました。立体的なかき氷が作れるように形を整えやすい半紙を使用し「ここはいちごで、ここはめろんのあじだよ」「ぶるーはわいつくる」と場所や味によって水性ペンで色を変えて塗り、美味しそうな氷の部分を作りました。色を塗った半紙に霧吹きで水を吹きかけてにじませると「むらさきになったよ」「にじいろみたい！」と色が混ざり変わっていく様子を自分や友だちの半紙を見比べていました。次の日には、乾かした半紙を丸い形に整え、カップに入れてかき氷が完成しました。それを、美味しそうに眺める子どもたちの姿があり、この後に始まるかき氷屋さんごっこへの期待が高まっていることを感じました。子どもたちは、お店の前に行くのとたくさんのカラフルなかき氷を前にどれを食べるか真剣に悩んでいました。友だちや保育者と「いらっしやいませ」「どれにしますか」と好きなかき氷を選んで受け取ったり「おいしいね」「つめたいね」とやりとりをしたり、大盛り上がりでした。

暑さが少しずつ和らいでくる頃には、散歩や戸外遊びの機会を作り、運動遊びを通して身体の使い方を伝えていきたいと思います。



## 『大きなブロックであそんだよ』

室内で遊ぶ機会が多くなり身体を動かして遊ぶだけでなく大きなブロックを使っておうちやバイクに見立て、楽しむ姿がありました。中でもバイクはとても人気があり、友だちと並んで乗る姿はまるで風を切って走っているかのようでした。散歩でよく行く新宿御苑や遊歩道までの道のりをイメージしながら気持ちよくバイクを走らせおでかけごっこを楽しみました。



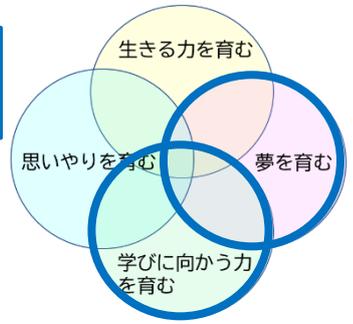
## 〈9月のねらい〉

- 散歩や戸外遊び、運動遊びを通して様々な身体の使い方を知る。
- 夏の疲れが等に留意し、園での生活リズムを整え健康に過ごす。





# はじめてのプールあそび！



先月は、厳しい暑さでしたが天候をみてプール遊びを行いました。プールに入る当日は、嬉しさや楽しみにしている気持ちから、着替える直前まで、プールバッグを大事そうに持っており「みずぎ、もってきたよ」「〇〇ちゃん、かわいいね」と友だちと見せ合いながら会話を楽しんでいました。初めて水着に着替えたときは「じぶんでやってみる！」と少し難しい着替えに挑戦する姿もあり、プール遊びへの期待が高まっていることが伝わってきました。プールに入ると足を伸ばして力いっぱいバタ足をしたり、水鉄砲を使って水をかけ合ったり、水しぶきが跳ねる様子に「みず、つめたいよ！」と大喜びでした。広いプールの中で身体を伸ばし、空を見上げると大きな入道雲を見つけ「くもがおおきいね」と驚いたり、水鉄砲の水につられてトンボが飛んでくると「あ！とんぼだ！」と気がついたり、水に触れるだけでなく身近な自然や動植物にも親しみながらプール活動を楽しみました。

みず、つめたくて  
きもちいい！



今月は運動会（3歳児クラスのみ実施）に向けて本園との交流の時間を多く持ち、リズム体操やダンス、身体を使った表現遊びを取り入れていきます。戸外での活動も少しずつ増やし、思い切り身体を動かしたり、秋の自然に触れたり、子どもたちの興味や関心を広げていけるようにしていきます。



## 『お花の色水遊び』

園庭に咲いている朝顔やペチュニアの花を使って色水遊びをしました。ピンクや紫色の花を摘み袋の中に花と水を入れ、揉んだり擦り潰したりしていくと、水の色がピンクから紫色に変わりました。できあがった色水でジュースを作ったり描画にしたりして楽しみました。紫色だった水が、画用紙に絵を描き乾いてくると、緑色や青色に変化したことに気がつき「みどりになったね？」と不思議そうに見ていました。



色水ジュース



## 〈9月のねらい〉

- ・友だちと一緒に身体を動かして遊ぶことを楽しむ。
- ・散歩や戸外遊びを通して秋の自然に親しみ、興味や関心をもつ。



# 保健だより

今月は、夏の疲れが出やすい時期でもあります。

夏の疲れをとるには睡眠を十分にとり、食事をきちんと撮ることを心掛け生活リズムを整えましょう。

## 《 9月9日：救急の日 》

毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間を「救急医療週間」としています。

救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、昭和57年に厚生省(現・厚生労働省)によって定められました。

東京都では「病院へ行ったほうがいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」など迷った際の相談窓口として「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。子どもの病気やケガについて迷われた時には右記に相談することができます。

子どもは日々成長し、その成長に応じて様々な事故が起きます。「転落、墜落」「やけど」「おぼれる」が多く報告されています。周囲の大人が予防可能な対策をとることで防ぐことができます。生活の中で対策をとり未然に防ぎましょう。(東京消防庁より)

### 病院？ 救急車？ 迷ったら

迷った場合、東京消防庁 救急相談センター  
にお電話ください。

電話番号  
東京#7119  
24時間  
対応

相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が24時間年中無休で対応しています。電話番号：#7119(24時間対応) ※つながりにくい時があります。

なお、つながらない場合は  
東京23区 03-3212-2323  
多摩地区 042-521-2323

ネットでガイド  
東京都版救急受診ガイド

事故種別 (0歳から5歳)	落ちる	ころぶ	ものが つまる等	ぶつかる	やけど	はさむ・ はさまれる	切る・ 刺さる	かまれる・ 刺される	おぼれる
救急搬送人員	2,331人	2,195人	1,174人	930人	369人	281人	169人	49人	23人
中等症以上の人員	320人	212人	136人	74人	84人	23人	19人	0人	15人
中等症以上の割合	13.70%	9.70%	11.60%	8.00%	22.80%	8.20%	11.20%	0.00%	65.20%

令和3年東京消防庁管内で、日常生活での事故により救急搬送された人員(交通事故を除く)

### 落ちる



### やけど



### おぼれる



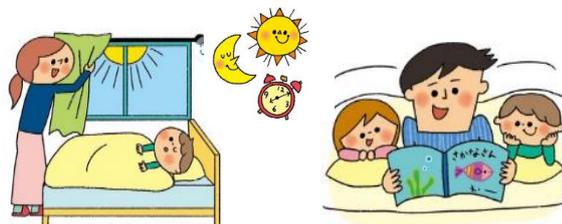
## 《子どもの睡眠》

健やかな成長の源となるのは「睡眠」です。日常生活の工夫をしながら子どもの睡眠習慣を見直していきましょう。「早寝早起き」ではなく「早起き早寝」をから始めましょう。例えば、ベランダに出て日光を浴びたり、窓辺で顔を戸外に向けて外の様子を話したりするのも良いです。

1~2週間ほど続けると子どもの体内時計は徐々に朝方に変わり、早寝につながります。

### 睡眠のはたらき

- ①脳と身体に休息を与える
- ②記憶を整理して定着させる
- ③ホルモンバランスを調整する
- ④免疫力をあげる
- ⑤脳の老廃物を処理する



# 食育だより

## 【先月の様子】

先月は、ピーマンの種取りを行いました。種を取りながらピーマンを観察し「ピーマンのなか、しろくなってるのはなんで？」と職員に質問したり「すいかのたねはくろいのにピーマンはしろいね」と話したりする姿がありました。おやつ時のピザに入っていることを伝えると、ピーマンが苦手な子は「たべようかな？」「どうしようかな？」と悩んでいましたが、おいしそうに食べていました。

ピザ



## おすすめレシピ

### ～梨ジャムサンド～

#### ☆材料（4人分）

- ・梨…1個（皮むきいちょう）
- ・グラニュー糖…50g
- ・レモン汁…小さじ1
- ・食パン…お好みで

#### ☆作り方

- ① 梨、砂糖 1/2、レモン汁を鍋で煮る。灰汁は取り除く。
- ② 沸いたら弱火にし、かき混ぜながら煮る。
- ③ 残りの砂糖を入れ煮詰める。
- ④ とろみがついたら火を止め冷ます。
- ⑤ パンに塗って出来上がり♪

梨の甘さを感じられる  
秋の人気献立です。

パン以外にもヨーグルトと  
合わせるのもおすすめです！



## 家庭でできる食育



### さつまいもをマッシュしてみよう



秋に旬を迎えるさつまいもは食物繊維がとても豊富な食材です。切り口から出るミルク状の白い液体は「ヤラピン」と呼ばれ、胃の粘膜を保護し排便をスムーズにする効果があるといわれています。蒸したさつまいもをマッシュする作業は、微細運動と言い、持つ・握るからはじまり、道具を使う、道具を操作するといった発達を促します。

秋の味覚のさつまいもの感触や香りを楽しみながら、親子で楽しくクッキングに挑戦してみたいはいかがでしょうか。