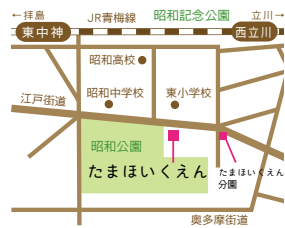


アクセスマップ

「くじらしま」は、昭島市内の以下の4園で開催している地域の子育て支援事業です。

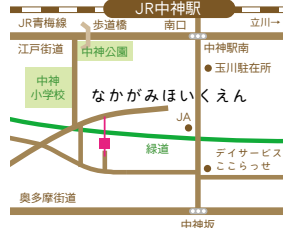
たまほいくえん

〒196-0033
東町5-1-40
☎042-544-1151



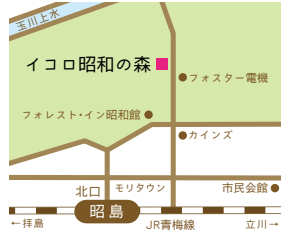
なががみほいくえん

〒196-0025
朝日町5-4-17
☎042-545-0255



イコロ昭和の森

〒196-0005
代官山1-2-2
☎042-545-0156



ミナバもくせいのもり

〒196-0035
もくせいの杜1-2-25
☎042-519-4378



「くじらしま」ではさまざまな支援活動をしています。地域で子育てを行っている方は、どなたでもご参加いただけます。詳細は、右のQRコードより、ご確認ください。



【発行】社会福祉法人多摩育児会 〒196-0033 東京都昭島市東町5-1-39 ☎042-519-5597
https://www.tns.or.jp

子育て支援
コンテンツ

イベントパーク（行事体験）

園の行事に参加、体験いただけます。

デイリーパーク（体験保育）

親子で日常の保育生活を体験（お子さまの給食有。無料）

子育てワークショップ

ミュージックダンス、わらべうた、食育、子育て広場、子育てサークル。

たまごパーク

妊婦さんや0歳児が対象の遊び場。身体測定も実施。

ひよこパーク

在園児以外のお子さまが対象の遊び場です。

育児相談（随時受付）

各園にて受付けています。時間はご相談ください。

園内見学（随時受付）

各園にて受付けています。時間はご相談ください。

一時預かり保育（有料）

地域のお子さま対象です。詳細は各園へお問合せください。

多摩育児会の子育て支援事業「くじらしま」は昭島の子育てを応援しています！

こそだておうえんマガジン

くじらしまだより



もくじ

おうちでできるシリーズ	……02
インタビュー なかがみほいくえん	……04
ほいくの4コマ「バツに…」	……05
なかがみほいくえんマップ	……06
けいじばん	……07

2024-25 WINTER

1-3月



[ねらい]

- 身の自立を促す
- 全身と手先を育てる
- 問題解決能力を育てる
- 自己肯定感を高める

テーブルを拭く

[準備するもの]

- 乳児サイズの台拭き（ミトンのように手が入れられるもの）
- 大人用の台拭きは大人が水で濡らして絞っておく
- 子ども用は手先を育てるため、子どもにも絞ってもらう（絞りが足りなければ大人が手助けする）

玉ねぎの皮をむく

[準備するもの]

- 玉ねぎ
- 皮入れ

大切な家族の一員小さな「協力者」 テーブルを拭く・玉ねぎの皮をむく

1歳のお誕生を迎える頃、歩行の確立ができると身体の自由が広がり、活動の幅がぐっと広がっていきます。「自分でやってみたい」という意欲も強くなる時期です。毎日、共に過ごしている家族（特に母親）がしていることを真似ようとしています。日常の中でお父さんができることを見つけ、参加する機会を作ってあげることが大切です。ここでは、ご家庭で手軽に行うことができる活動を紹介します。

[やり方・手順]

- ①「今からテーブルをきれいにしましょうか」などの言葉で誘いかける
- ②大人がゆっくりと拭くところを見せる
- ③子どもが拭く（やりたくないさそうな時には、大人が台拭きで拭くところを見せるだけでも良い）
- ④使った台拭きを洗濯籠に入れる



[やり方・手順]

- ①誘いかける
- ②テーブルを拭き（上記参照）、手をきれいに洗う
- ③テーブルに着席し、「たまねぎ」の名称を知らせる（言語の発達に繋がります）
- ④大人がやって見せる
- ⑤子どもの番 ⑥くり返し ⑦片付ける



2 集中力や表現力を豊かに 小麦粉粘土作り

小麦粉粘土は触ったり、形を変えたりする過程で、視覚、触覚、嗅覚などの五感が総合的に刺激され、集中力や表現力を豊かにします。「パンと同じ匂いがするね」「柔らかいね」「つめたいね」「ツヤツヤだね」など親しい大人が声を掛けながら繰り返し五感を刺激することで、子どもの脳は活性化されると言われています。是非、一緒に作って楽しんでみてください。（米粉でも代用できます）

[小麦粉粘土の特徴]

- 子どもが口に入れても安全である
- 作る過程を子どもと一緒に体験できる

右 QR コードから、圖で子どもたちと一緒に小麦粉粘土を作っている様子をご覧いただけます。

3 おいしくてたのしいレシピ にんじんと小松菜のおやき

小麦粉や卵、乳などを使うものもありますが、そういったものを一切使わなくても美味しいおやきができます。寒い時期に温かいおやつはいかがでしょう。今回はじゃがいもを使うアレルギーフリーのレシピをご紹介します。

[材料]

- にんじん
- 小松菜
- じゃがいも

[作り方]

- ① にんじんと小松菜は茹でてから細かく刻む
じゃがいもは茹でてからつぶす
- ② 具材を混ぜる
- ③ 食べやすい大きさに丸める
- ④ フライパンに少し油を引き、
③の両面を弱火で焼いて完成



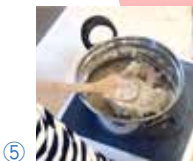
[材料（右上写真）]

- 小麦粉…200 グラム
- 塩…100 グラム
- 水…1 カップ
- クリームオブタータ…小さじ 2
- 油 …大きじ 1 と 1/2

[作り方]

- ① 小鍋に材料を入れる
- ② コンロで中火にかけながら木べらで混ぜる
- ③ ダマが無くなるまで混ぜる
- ④ 2、3分混ぜてまとめる（たくさん混ぜる！）
- ⑤ まとまってきたら火を止める
粗熱が取れたら遊び始めることができる

※食紅などで色を付けることもできる
※小麦アレルギーの方は注意すること
※肌の弱いお父さんは塩かぶれなどに注意すること
※クリームオブタータは酢で代用できる。酢を代用する場合は、酢の匂いが強いので注意すること
※使わなかった小麦粉粘土は、ジップロックやタッパーなど小分けにして、冷蔵庫に入れておけば、1ヶ月程保存可能



完成



クッキングに挑戦!





なかがみほいくえん

WINTER INTERVIEW

通園しているママに聞いてみました！

〈座談会〉「なかがみほいくえん」ってどんな園？

今春から始まった座談会の最後は、「なかがみほいくえん」です。もとは昭島市立の保育園でしたが平成21年に運営が多摩育児会に移管された園です。インタビューには6名の保護者の方にお集まりいただき、園についてのご感想やご意見をお聞きしました。

Q. まずはじめに、園選びで「なかがみほいくえん」に決めた理由を教えてください。

Aさん: 私は家から近いということもありますが、見学にきた時の子どもたちの話し方や、遊んでいる様子を見て良さそうだと感じました。

Bさん: うちは家から一番遠かったのですが、見学の時に園児と先生と一緒に楽しそうにしていたこと、木育に力を入れているとのことと自然に触れることができているなと思いました。

Cさん: 私自身が「たまほいくえん」の卒園生で、保育園の時に奥多摩キャンプに行ったり、和紙づくりや茶道、くじらパレードへの参加など、色々な経験をさせてもらったので、自分の子

にも同じ体験をさせてあげたいと思い、多摩育児会が運営しているこちらの園に決めました。

Dさん: 私は園が昔ながらのシンプルなつくりで、先生と子どもが楽しそうだったことと、園庭の遊具の高さが低くて先生の目が子どもたちに行き届いて安心だと思いこちらに決めました。

Eさん: 入園する前に一時預かりで利用したのですが、週に1回しか来ないのに、園児さんたちがうちの子の名前を覚えてくれて嬉しかったことと、私の母が「たまほいくえん」の卒園生だったこともあり、歴史のある法人が運営していて信頼が持てました。職員さんも年齢に幅があり色々な方がいらっしゃるのも良かった点です。

Fさん: たまたま空きがあり上の子2人が途中入園でこちらの園に来ましたが、園庭もテラスも広くて体をたくさん動かさせていいなと思ったのが最初の印象です。

Q. 実際、こちらに通ってみていかがでしたか。またご要望などがありましたら教えてください。

Aさん: 通ってみてわかったことは、先生がやさしくてのびのびと遊んでくださることです。園での体操がきっかけで体操が好きになり、課外教室の体操クラブにも入りました。

Bさん: 異年齢のお子さんとの関わり合いができるところがいいです。年少の時に年長さんにお世話をしてもらって仲良くなって、年長さんたちが卒園した後に寂しさも感じつつ、今度は



自分が年下の子に教えてあげる番になって、「手伝ってあげた。教えてあげた」と嬉しそうです。こういう経験がやさしい心を育てているのだと感じます。



Cさん: うちの子は言葉が遅くて発語が心配だったのですが、保育園に行くようになってからは毎日楽しそうに人見知りもなくなり社交的になりました。食育も嬉しいです。園で野菜の皮をむいた日は家でもお手伝いしたいと言います。強いて言うなら、もっと先生と話せる時間が取れると嬉しいです。

長島先生: 貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。できるだけコミュニケーションが図れるように保育参加を実施したり、アプリの「きつずノート」を使って情報配信なども行っております。



Dさん: 要望は特になく「ありがたい」の一言です。

Q. 最後に先生から一言お願いします。

長島先生: 皆さん、今日はお集まりいただきありがとうございました。日々の活動で最近、園庭で5歳児に混じって3、4歳児もサッカーの練習に参加するほどサッカーが大人気です。食育については、タネや苗から育てた野菜を収穫し、調理したものをお給食で提供すると収穫した野菜の名前を言いながら『美味しい』と進んで食べています。ご家庭からも『食べれるようになりうれしいです。』というお話をいただいています。玉ねぎの皮剥きやもやしを半分折る作業など、栄養士と相談しながら体験活動を準備して、野菜を身近に感じてもらっています。



4コマエッセイ 日々は保育 バツタに…

園のできごとを多摩育児会の保育士が4コマまんがでお伝えします！





パパママにお聞きしました「ここがおすすめ！」

中神保育園 園内マップ

各園の「ここがおすすめ！」スポットをご紹介するこのコーナー。4回目は「中神保育園」です。桜の木がシンボルツリーの広い園庭、どこか懐かしくてアットホームな雰囲気の中神保育園の魅力をご紹介します！



【園庭】 園庭ではさまざまな種類の草木花が植えられており、四季折々の表情を見せてくれ、虫や鳥もやってきます。子どもたちは広い園庭で、思いっきり体を動かし、自然を感じながらのびのびと過ごしています。



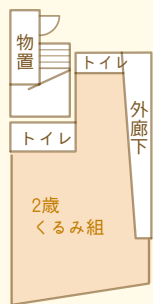
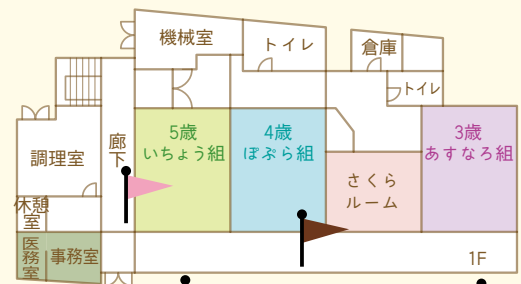
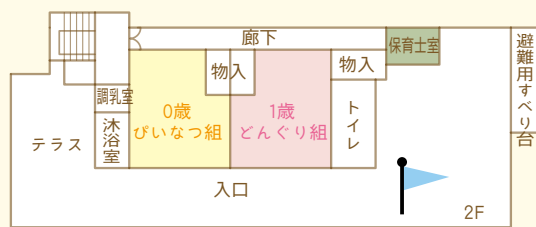
【ツリーハウス&クライミング】 ツリーハウスは子どもたちが安心して遊べる高さで、園舎の2Fにいる小さなお友達とのコミュニケーションも楽しめます。奥多摩の山並みともリンクしたクライミングも人気。



【砂場】 藤棚の木質化工事を行いリニューアルしました。園庭のツリーハウスやクライミングと並ぶ人気コーナーが新しくなり、子どもたちも大喜びです。



【テラス(2F)】 園舎2Fのテラスは、0、1歳の子どもたちの遊び場です。広々とした空間には人工芝が敷いてあり、小さなおうちやすべり台などの遊具、野菜のプランターもあります。また、園庭を上から眺めることができるので、園庭にいる年上の子どもたちに手を振って、やりとりも楽しんでいます。

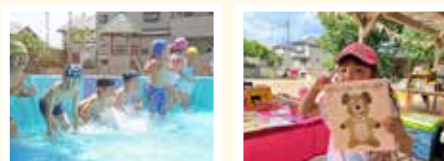


【相撲】 春や秋にある「相撲大会」に向けて、園児たちは園庭でも取り組みの練習をしています。

【サッカー】 大会に向け園庭で練習する5歳児の様子を見て、下のクラスの子どもたちもルールを楽しく覚えます。



【ウッドデッキ(1F)】 園舎と園庭をむすぶ縁側のようなウッドデッキ。開放的な空間で本を読んだりお茶会をしたり、子どもたちは思い思いに楽しく過ごします。夏はプール、冬はクリスマスワッグづくり、卒園式でも便利に使っています。



夏のプール

絵本を読んだり...



お茶会

スワッグづくり



【五感で感じる小径】 桜の木や園の木を伐採、剪定したときにした廃材を利用して、園児と職員と一緒に作った小径です。ハーブなど香りを楽しめる植物や低木も植えました。



【ハーブコーナー(1F入口)】 五感で感じる小径のハーブ(ラベンダー、ユーカリ、ローズマリー、ユーカリ、カモミール、ゼラニウム等)を採って乾燥させて飾ったり、匂い袋などを置いて、子どもたちや保護者のみなさまに香りの違いを楽しんでいただいています。



【果樹&食育プランター】 園庭には梅、びわ、ヒメリンゴ、ブルーベリー、オリーブなどの果実樹や野菜を育てているプランターがあります。毎年、園庭の梅の実で作る梅ジュースは、園の初夏の風物詩となっています。今年は、オリーブの実がたくさんできたので、初めて塩漬けにも挑戦しています。



令和7年1月12日(日)

市制施行70周年記念

第70回昭島市

新春駅伝競走大会 開催!

今年も職員と園児の保護者が協力して複数のチームを作り(5人1チームで1人1周(約2.2km))駅伝を走ります。走ることで健康づくり・市民の交流を図ることを目的とした大会で、年齢に応じたチームをつくって気軽に参加できます。

