



森のひろば

ログさんち便り

第142号

2020 おおくらの森保育園

令和になって初めての春がやってきました。ログさんちは今年 13 年目を迎え、外観は落ち着いた色味になりましたが、今も初めて来られた方が「木の香りがいいですね！」と驚かれるほど木の持つ癒しの力に満ち溢れています。皆さんのかけがえのない場所になるよう、今年度もスタッフ一同頑張ります。

ログさんちの様子



ラスク作り



親子体操教室

ケーナとギターのゆるコン



ひなまつりの製作

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30 *子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち 検索



ログさんち
QRコード



ログさんち

子育て情報板



食育

食材を見て、触って、
においをかぐことも食育

食べる物が、どんな食材から作られているのを見るのは、とても大切なことです。分けてもらう「命」の姿をまるごと見て、視覚からの情報を取り込み、触ってその感触を肌で感じ、においをかいで香りの記憶に留める。そして調理されたものを食べる…。こうして五感で味わうことで、より感性が豊かに育ちます。このような経験を子どもたちにたくさん積んでほしいと願っています。



今月の食材

【グリーンアスパラガス】

〈選び方〉

- 緑が濃くてつやがある。
- 切り口がみずみずしい。
- 穂先まで締まっていて、まっすぐ伸びている。



〈栄養分〉

アスパラガスはβカロテンを多く含み、病気に対する抵抗力を高める効果があります。赤血球を作るのに必要な葉酸も豊富に含んでいるため、妊娠中や授乳中のお母さん・貧血になりやすい人に、特におすすめの食材です。



ほけん

赤ちゃんとの生活で突然やってくる、いろいろな「病気」。まだ言葉を話せない子どもを看病したり病院を受診したりと、分からないことばかりで慌ててしまいますね。このコーナーでは、あらかじめ知っておくと役に立つ情報をお知らせしていきます。

◇基本的な家庭でのケア◇ ①診察を受けるとき

・病院に行くときに連れて行く人

お子さんのようすを一番よく知っている人が連れて行きましょう。誰かに頼むときは経過を書いたメモを渡すなどして、できるだけ多くの情報を医師に伝えてください。情報が少なくあいまいだと、診断に時間がかかります。

・持って行くもの

- ① 母子手帳、保険証、診察券
- ② 熱がある場合、メモや熱型グラフ
- ③ 便がおかしいときは、便がついたおむつなど
- ④ ほかの病院などでもらった薬などがあればその説明書
- ⑤ 哺乳瓶やお気に入りのおもちゃ



・待合室で

- ① 口の中が見にくくなるので、診察前に食べ物や飲み物を与えない。
- ② 調べる場合があるので、おしっこがしたくなったら看護師に知らせる。
- ③ 吐いた・おなかが痛い・ゼイゼイと苦しい・ぐったりしている、などのときは申し出ると診察が早まる場合も。

・診察室で話すこと

- ① 一番気になる症状は何ですか？
- ② その症状はいつからですか？
- ③ その他の気になる症状は何ですか？
- ④ 今までにした大きな病気・薬のアレルギー・家族にも同様の症状がなかったかなど。



出典：お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド第2版（日本外来小児学会 編著）

森の木紹介
★モクレン★
(木蓮)



ログさんちの駐車場の東端、園舎わきに3株ある。モクレン科、中国原産。枝先に紅紫色の花を空に向かって半開する。別名シモクレン。白花はハクモクレン、別名ハクレン。





3月恒例の「森の感謝祭」は新型コロナウイルス感染症予防のため見送られましたが、自然界は着実に時を刻んでいます。クス若葉が芽吹き、モミジも柔らかな葉を広げ、花々も咲き、皆さんの訪れを待っています。

冬の自然くらぶでは、ミカン狩り・たき火での焼き芋や焼きマシュマロなど、寒い中でも親子で夢中になって楽しめる活動を行いました。農園の花畑にみんなで植えたチューリップや花苗がたくさん花をさかせてくれています。ぜひ子どもさんの成長とともに、写真に収めてみてください。

自然くらぶに参加された方の感想

- ・甘いミカン、小さくてかわいいニンジン、大きくてビックリのダイコン。どれも小さい息子との記念の日となりました。
- ・普段なかなか土に触れる機会がないので、種まきや収穫など、楽しそうでよかったです。



森の恵み

環境教育支援室長 林田 茂喜

「家では大泣きしている子どもも、大自然の中ではニコニコ笑顔でした」、「自然を存分に楽しみました。プラスチックのおもちゃで遊ぶ時には見られないくらいの輝いた笑顔でした」、「外は寒いですが、喜び姿を見たら、これからはもっとたくさん外で遊ばせてあげたいと思いました」—

“自然くらぶ”に参加された方々の感想文にありました。

森は不思議な力を持っているようです。樹木の香りにはテンペルを主体とする揮発性物質のフィトンチッドが含まれており、テンペル類は交感神経の興奮を抑え、気分を安定させる副交感神経を活性化させる、などと科学的には言われています。しかし、これだけでは説明がつかないことも。遠く離れても、森を見ていると心が安らぐから。

春に芽吹き、新旧の葉を替え、やがて花を咲かせ、実をつける。季節の変化とともに樹木も森も色や姿、雰囲気を変える。揺らぐ木漏れ日、一枚の散り紅葉をも美しいと思う。風も心地よい。「人類は長い間、森の中で暮らしてきたため、森のあれこれが五感にじっくりくるのだろう」という説明が一番腑（ふ）に落ちる。

かつてはヨーロッパも中東も森林に覆われていた。人間が木を切り、消費したため、広大な森が失われ、砂漠が広がったという。大規模な熱帯雨林の開発、山火事などにより現在も森の損失は続いている。

森は私たちが癒してくれるほか、酸素の供給、水源の涵養、風水害の緩衝、気象の緩和など、果たす役割は大きい。「おおくらの森」には約80種類の樹木がある。クスノキ、クリ、エノキ、ムク、スギ、ヒノキなどの大木のほか、ボダイジュ、ナナカマド、ナンジャモンジャ（ヒトツバタゴ）、メディカル・ティーツリーなど、あまり見かけない木もある。森に親しみつつ、身近な森を大切に守っていききたいと思う。



◆今月の一句◆
泣き寄る子喉の奥まで春日さす
(加藤楸邨)

… 木と花 クイズ …

漢字の私は誰でしょう？

- ① 土筆 ② 山椒 ③ 連翹

答え

- ①つくし
②さんしょう
③れんぎょう



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの4月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索