げんきっ子

あおい保育園　R.1.8.8

仏教保育：8月のねらい
「自利利他」
じりりた
自利‥自分のことは自分で行う、自分の利益のこと
利他‥他人に利益となるように図り、自分のことよりも他人の幸福を願うこと

利他は優しい言葉で言うと『人のために』とも言え、相手に何かを押し付けることではなく、**相手の立場に立ってみること**・寄り添い同じ気持ちになってみることです。他人が幸せになることが自分の幸せになるという意味になるそうです。

～月刊仏教保育カリキュラムより～

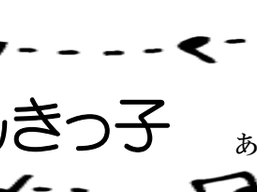
猛暑が続いています。そんな暑さをものともせず、朝少し園庭で遊んだり、プールに入って大はしゃぎ❣子どもたちはとにかくあそぶことが大好きですので、大人が静と動の時間配分をしてあげないといけないなと改めて感じます。 これからお盆を迎えるにあたり、親戚が集まったり、帰省をしたり、お出かけされる家庭もあると思います。**子どもたちの様子を第一**に計画をたててあげましょう。

10月5日（土）は運動会です。運動会ではさくら組以上が体操服を着て参加します。さくら組は本日注文書を配布致しました。きく組以上は、改めて注文する場合は、玄関に用紙を置きますので、記入し提出して下さい。なお、業者より9月1日以降の注文は「値上がりすること」「5000円以内の注文は手数料（300円）がいること」の通知がありましたことをお知らせいたします。【締め切り：8月21日（水）】

もうすぐお盆ですね。
お盆は、私たちのご先祖様が3日間だけ我が家に帰ってくる日です。そこで、子どもたちにお盆を通して伝えていただきたいのは、
『おじいさんやおばあさん、そのまたおじいさんやおばあさん・・・がいてくれたおかげで、今、自分たちが生きていられる（ここにいられる）。亡くなられた方は、仏様になり、お盆は、その仏様になったご先祖様の魂をお迎えして、いつも私たちを見守ってくださることに感謝する日。』
ということです。そして、そのことを通して、保育園では、自分が今生きていることの素晴らしさ、みんなが仲良く暮らすことの喜び、生き物を大切にする気持ちを伝えていっています。
お墓参りや仏壇に手をあわす機会は少なくなってきているかもしれませんが、小さいときから生活の中に自然とはいってくるといいですね。

寝冷えにも注意！！
クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はズボンの中に入れ、お腹が出ないようにしましょう。

夏の過ごし方



子どもは、生活リズムが乱れるだけで疲れが出て、体調を崩しやすくなります。お休みの日も規則正しい生活を心がけましょう。
・早寝早起きをしましょう。
・ご飯は、3食食べましょう。
・暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、短時間でも外で体を動かすようにしましょう。（ラジオ体操もいいですね）
・外に出る際には、帽子をかぶり、水分補給（冷たい物の取りすぎには注意！！）できるものやタオルを持って出かけましょう。

海へ行くときは・・・

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用し、直射日光に当たらない場所を用意しておきましょう。砂浜では、足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履きましょう。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給をしましょう。

アタマジラミが発生した際は、布団の持ち帰り等協力していただき、ありがとうございました。完全になくなるまでにはもうしばらく掛かりそうですが、玄関の張り紙をご覧いただき、日頃からできることも引き続き心掛けていきましょう。

ちょっとブレイク

つい手にとってしまう健康本。「むくみ解消」「姿勢改善」「リンパ流し」などなど、誘惑で溢れています。その中でも**「寝たまま」**という言葉に特に惹かれます。まさにそのままのがありました。
〖 寝たまま手を上にすること❣ 〗です。（これは腰痛予防の一部です）
まず自分の健康のためにやり始めました。ただこれだけなのに気持ちいいです❤
そして、以前参加した体感を鍛える親子あそびの講習会の冊子を見返すと、載っているではありませんか❣ **〖 ゴロンゴロンをしてみましょう 〗**と。
こっちは、親子で寝転がり、手を上に上げ、転がるところまでありますが、スキンシップをとりながらも自分の体にもいい❣これぞ一石二鳥ですね。ぜひ子どもさんと一緒にゴロンゴロンしてみて下さい(*^^*)