

# 2月 えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

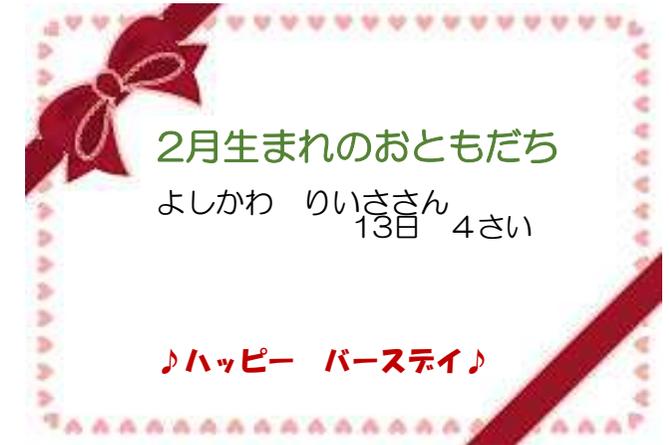
寒さも本番、毎日寒い日が続いていますね。節分を迎えたら、暦の上では春ですが、もうしばらくは寒さと付き合わないといけませんね。寒い時期ならではの楽しみもありますよね。いろいろ経験できるといいなと思います。感染症が流行ってきているので、体調には気をつけていきましょうね。

## 2月の予定

| 月   | 火            | 水  | 木                      | 金                 |
|---|--------------|----|------------------------|-------------------|
|  |              | 1  | 2<br>小児科診察             | 3<br>豆まき会<br>整形診察 |
| 【保育活動】<br>おどって、にぎやかに すごそう～  |              |    |                        |                   |
| 6<br>わらべうた  | 7<br>親子マッサージ | 8  | 9<br>小児科診察             | 10<br>整形診察        |
| 【保育活動】<br>オニはいないけど、オニ遊び～  |              |    |                        |                   |
| 13  | 14           | 15 | 16<br>親子マッサージ<br>小児科診察 | 17<br>ST<br>整形診察  |
| 【保育活動】<br>ぼかぼかになろう、体遊び・運動遊び   |              |    |                        |                   |
| 20<br>誕生日会(予定)<br>身体測定→   | 21           | 22 | 23<br>見え方相談<br>小児科診察   | 24<br>整形診察        |
| 【保育活動】<br>春が来るよ、おひなさま①  |              |    |                        |                   |
| 27<br>重松先生来園  | 28<br>わらべうた  |    |                        |                   |
| 【保育活動】<br>春が来るよ、おひなさま②  |              |    |                        |                   |

## 3月の予定

わらべうた 8日、21日  
ST 7日 見え方相談 10日  
親子マッサージ 1日、17日  
卒園式 22日(前日の21日は午前療育になります)  
卒園式予行 6日、16日  
お別れ会 29日  
31日は次年度の準備の為、午前療育になります。



### しっかりタッチで心に栄養を!!

寒い季節、人の温かさでほっとしますね。  
身体の深いところの体温が1℃下がると、基礎代謝は12%、体内酵素の働きは50%も低下すると言われています。さらに、ストレス(寒冷などの身体的なもの、精神的なもの)は体温を下げて、からだを守る免疫の働きまで弱めてしまいます。  
もうひとつ、心とからだは繋がっていて、心が緊張するとからだも硬くなってしまいます。反対にからだ硬くなると心も閉じてしまいます。  
笑い療法やヨガ、呼吸法などは、からだの緊張をほぐすことによって心の緊張もほぐすことができる療法です。そして、タッチングなど触れあうこともからだから心も変えることができ、しかも誰でも簡単に行うことができます。  
皮膚を温めることによって、心が温まり、人との心理的な距離が近くなって、人を自分の中に受け入れやすくなったり、人を信頼しやすくなるということです。さらに、からだにとっては基礎代謝が上がったり、免疫の働きがアップしたりします。  
大事なことはタッチする時にお互いの信頼関係ができていることです。知らない人や苦手な人に突然触れられるとかえって緊張しますよね。  
子どもに優しい気持ちで関わるためには、まず、おとなである私たちが信頼している人としっかり触れあうことが大切ですよね!!



## 今月の写真



あったかそうな鬼のパンツを作りました  
(制作)

