

保育園でも  
クリスマスツリーにあかりが灯り  
ワクワクしながらも忙しい師走  
元気でよいクリスマスと  
新年をお迎えできますように  
来年もよろしくおねがいします

《なごやかタイム》は、しばらくお休みとなります。  
また元気に大きく成長した姿を  
よろこびあえる日を楽しみにしています。  
尚、《すこやかタイム》(育児相談事業・離乳食・  
健康・育児・しつけ等)は、お電話にて実施いたします。  
心配や不安なことがありましたら  
下記の電話番号にご連絡ください。  
りすのき保育園 042-357-0711



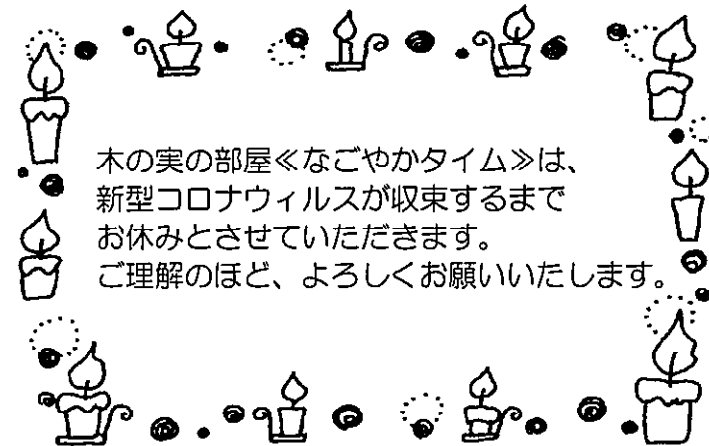
# りすのき

りすのき保育園

〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目8番2  
TEL 042-357-0711 FAX 042-357-0722  
<http://www.risunokihokuen.com/>

りすのき保育園では地域のみなさまとの交流を大切にし  
安心して楽しく子育てができるよう応援していきます。

## 木の実の部屋 《なごやかタイム》



木の実の部屋《なごやかタイム》は、  
新型コロナウイルスが収束するまで  
お休みとさせていただきます。  
ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## 地域交流 年間予定

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 5月 おはなし会       | 11月 おいもパーティー   |
| 7月 中学1年生同窓会    | 12月 クリスマスリース作り |
| 小学1年生同窓会       | クリスマス会         |
| 夏まつり           | 1月 お正月あそびを楽しむ会 |
| 10月 おやこ体育あそびの会 | 2月 こりす展        |

※ その他、HPや掲示でもお知らせいたします。

## にじいろポケット《公認心理師から》

### 《感謝のきもち》

毎年『あっという間の12月』とお話しますが、今年は特に早い気がします。お父さん、お母さん、この一年も本当にお疲れさまでした。

この一年を振り返って、コロナに関する様々な情報に触れた中でも私が特に印象に残っていることは『感謝をすると免疫力が上がる』というものです。この記事は世界的なロックダウンの最中で自然と沸き起こってきた『感謝をする』という行為と『人の健康』という二つを一つにつなげたものだったので私にはとても印象的でした。自粛中、エッセンシャルワーカーの方々に対して、鐘を鳴らしたり拍手をしたりメッセージを届けたり、といった方法で感謝を具体的に表していこう、という思いが広がりましたね。日本人はそういった振る舞いを恥ずかしいと思ってあまりしない傾向にある民族ですが、私もそういった思いをストレートに表す外国の方々には正直驚き、その行動に励まされるたくさんの方々がいることを目にして、行動に示す事の大切さを教えてもらった気がします。日本でも実際に感謝の気持ちを行動に起こした方もいらっしゃるでしょうし、行動しないまでも心の中では、差別的な意識ではなく感謝の思いを持たれている方はとても多いことでしょう。その度に脳の中のホルモンの働きで自己免疫が上がっているのです。まさに一石二鳥。研究によると、感謝する側の方が感謝された側よりも免疫がアップするそうです。感謝された側の方がまた感謝する側になれば、なんだかどんどん幸せが繋がっていきそうですね。そんな雰囲気家庭の中でも生まれて、温かい気持ちが家族ひとりひとりに伝わっていくといいなと思います。

おじいちゃん、おばあちゃんにありがとう。旦那さん、奥さんにありがとう。お子さんにありがとう。ちょっとしたことを今月は言葉にして態度に表して伝えようと思います。そして、私自身にも。

谷川俊太郎さんの詩「ありがとう」の最後のフレーズをご紹介します。

『でも誰だろう 何だろう 私に私をくれたのは？』

限りない世界に向かって私は呟く 私 ありがとう』

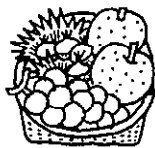
(公認心理師 藤井あづさ)



## お知らせ

### おいもパーティーのご報告

11月12日(木)唐木田公園にておいもパーティーを行いました。当日は感染症予防しながら、りすのき保育園の子どもたちと地域親子の皆さんとともに、秋の実り・収穫に感謝し、大型絵本を楽しんだ後、さつまいもとチーズのはさみ蒸しとミカンをおいしく食べました。多くの方に参加していただき、ありがとうございました。



## 子育てサポート

### 木の葉のへや《なごやかタイム》

就学前のお子様と保護者の皆様を対象に、ホールを開放し、自由に遊んでいただきます。定期的に行う講演会や体験企画を通して、子育ての楽しさを共有したり、様々な交流の場としてご利用ください。

### こぶしのへや(一時保育)

就労・出産・介護・育児疲れなど様々な理由により、お子様を一時的にお預かりすることができます。ご利用前に面接および予約が必要ですので、まずは、りすのき保育園までご連絡ください。

### 子育て相談室

離乳食・健康・しつけ等、育児に関すること全般について、園児の保護者からの相談に限らず、地域のみなさまからの相談も受け付けております。どうぞ遠慮なくお声をおかけください。

### 赤ちゃん・ふらっと

東京都の『赤ちゃん・ふらっと』に適合した施設です。小さなお子さまを連れられた方々に、安心してご来園いただけるよう、おむつ替えや授乳などが行えるスペースも用意しています。

## 子育て情報

### りすのき保育園HP

<http://www.risunokihoikuen.com/>



### 多摩市HP

<http://www.city.tama.lg.jp/>



### 多摩市医師会

<http://www.tama-med.or.jp/>



### とうきょう福祉ナビゲーション

<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/>



### 東京都感染症情報センター

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>



### 暮らしの中の医療情報ナビ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/inavi/>

