

# おひさま

発行：社会福祉法人  
**えどがわ**



東京都江戸川区一之江 3-2-2  
発行責任者：法人事務局



清新第二おひさま保育園



## 「時間」

社会福祉法人えどがわ  
理事長 田澤 茂  
(東一の江幼稚園理事長)

今年も残す時間もわずかになりました。時間は誰でも平等に1日24時間あります。中には時間が足りないと睡眠時間を削って仕事をしている人もいれば、時間に余裕を持って生活している人もいます。私を含めて高齢者の皆様は比較的時間に余裕があるように思いますが、体力が減少して若いころと違って活動量が減ってきたのも一因だとは思いますが。

私自身は早寝早起きだと思います。夜9時に寝て朝は5時には起きます。若い頃は、休みの日には少しでも長く寝ていたかったものです。今では土日関係ありません。1年中大体同じ生活をしています。皆様はこんな時間に寝られるなんて考えられないと思うかもしれませんが、年を取ると体力の関係でしょうか頑張りが効かなくなっています。

今年5月にコロナが第5類になってから、世の中が急に4年前の生活に戻りました。区の関係行事も例年通りになりました。保育園や幼稚園、学校の行事もほぼ元に戻ったように思います。私自身も町会関係の役員をしている

2023年12月25日

第38号



関係上、今年は特に忙しい思いをしましたが、今年を振り返ってみますと、忙しい中時間を工夫して、休日にはプライベートの趣味を楽しむことができたような気がします。わずかな休日で、この日しか空いてないと思って出かけると休日を思いっきり楽しめ、充実感を味わうことができました。私の回りを見ても、忙しい人ほど、いろいろな役をこなし、仕事をし、うまく休日を過ごしている人が多いような気がします。無駄に時間があると、今日できることでも明日明後日に回してしまうことが多くなってしまい、人間には平等に24時間あるのと思ってしまいます。

子育て真っ最中の方は、毎月決まって休みは中々取れないですよね。でもそのような生活の中にあっても、気分転換の時間が取れる事を願っています。

毎年思うのですが、私自身年々時間の流れが早くなっているように感じています。是も年のせいかなと思います。それと、前にテレビでやっていましたが、年を取ると感動することが少なくなるので1年が過ぎるのが早く感じるのだそうです。そういえば、紅葉を見ても綺麗だとは思いますが、若いころとは違って感動する気持ちが少なくなっただことは実感しています。

今年、感動する場面に何度か出会いましたが、それでも今年1年が過ぎるのを早く感じてしまうのは感動する心が減っているのかな。年齢に関係なく色々なことにいつも感動できる人は1年を長く感じられるのか。来年は今年以上に感動する場面に出会いますように。

皆様にとって、来年もすばらしい感動にたくさん出会いますようお願いしています。そしてすばらしい時間が流れますように。



## さわやか体育祭に参加しました



10月26日（木）雲一つない秋晴れの中、江戸川区主催「第51回さわやか体育祭」が、スピアーズえどりくフィールドで行われ、おひさま保育園 23 園の 5 歳児が参加しました。ここ数年、雨やコロナ感染症等で中止となり、5 年ぶりの開催です。

幼児から熟年者までの「3 世代」がともに楽しむ大運動会。当日バスが到着し大きなフィールドを見つけると、子ども達は「すご～い大きい」「オリンピックみたい」と緊張とワクワクで子ども達のテンションもやる気でみなぎっていました。開会式は、あまりの人の多さでびっくりしていた子どもたちでしたが江戸川区歌をうたい、準備体操で体をほぐした後、おひさま保育園の代表 2 人が選手宣誓を行う姿を見て、緊張も解けたようでした。次は全員参加の「3 世代大玉送り」。大玉を頭上で送り早くゴールしたほうが勝利。手を上にあげ、送る大玉に触れられたのは一瞬でしたが、子ども達にとって良い思い出になり、楽しいひと時でした。いよいよおひさま保育園 23 園のパラバルーンの演技。指揮合図とともにビューティフルネームの曲がスタート。全園の息の合ったパラバルーンは、これまで以上の輝きを見せていたと思います。会場の方からも温かな大きな拍手をたくさん頂き、みんな揃って「きれいね～」と励ましの言葉をかけてもらい心が温まりました。

さわやか体育祭を通し、子ども達、職員が 1 つの目標に向かい、全力で取り組み 23 園一緒に交流できたことに感謝し、子ども達の笑顔をこれからも大切にしていきたいと思えます。

～つなげよう～ みんなの笑顔 みんなの未来 葛西おひさま保育園園長 中村 嘉留

## 公式 X（旧 Twitter）はじめました

保護者の皆様、地域の方々に選ばれる保育園づくりを目指し、X（旧 Twitter）を開設しました。法人や保育園の「今」を楽しくお伝えしていきたいと思えますので、ぜひご覧ください。



X（旧 Twitter）QR コード

## 法人給食だより



「きょうのきゅうしょくなにかな〜？」廊下から子どもたちの元気な声が聞こえます。東小岩おひさま保育園は事務所の前に給食室があります。大きなガラス扉の向こうでは、たくさんの野菜や鍋、給食さんのトントンとリズムカルな包丁の音、料理の音が聞こえています。その様子を子どもたちは、ガラス越しに覗き込み、園庭に出発。身体をいっぱい動かして遊んだらお腹がぺこぺこ！部屋に戻る頃には、良いにおいができて「このにおいは〇〇じゃない？」なんて話しながら毎日のお給食を楽しみにしています。

食べることは身体を作る上で大切ですね。楽しく食べる・自分の食べるものに興味や関心を持ってくればと保育園では食育活動を行っ

ています。野菜の栽培や、野菜の丸ごとの形を見たり触ったり、持ち上げて重さを感じたり給食で提供される形とは違う姿を見る事や、乾物の豆やひじきを水で戻してみると、カリカリだったものが柔らかくなったり大きくなったり、水の色が変わる。においがする。等、驚きや発見があるようです。そして、食材が給食のメニューに並ぶと、「食べてみたよ」「食べたらいしかった」と食の興味にもつながっていることを感じます。また、世界の料理メニューの時は、その国の国旗を見たり、大きいクラスの子どもたちは「いただきます」「ごちそうさま」をその国の言葉で挨拶をしてみると、難しい発音に戸惑いながらも楽しそうにしている様子も見られます。食を通して異文化を知る機会にもなっているようです。

これからも色々な食材や文化に触れ、毎日給食を作ってくれる給食さんに感謝しながら「いただきます！！」

東小岩おひさま保育園 副園長 金子 千鶴



### 給食室の人気メニュー **いかくんサラダ**

いかくん製を入れた噛むことを意識したサラダです。これが意外と子どもたちに人気のメニューです。噛めば噛むほど旨味が出てくるサラダ、ぜひ作ってみませんか？

【材料】 大人2人 小人2人分

- いかくん製：30g
- 乾燥ひじき：2g
- きゅうり：1本
- キャベツ：100g
- 人参：1/4本
- コーン缶：20g
- 酢・サラダ油：各大さじ1と1/2
- 砂糖：小さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 塩：少々

【作り方】

- ① 酢、サラダ油、砂糖、醤油、塩をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ② ひじきは水でよく洗い、ボウルにたっぷりの水を入れて約5分～10分戻したらサッと茹でる。
- ③ いかくん製は食べやすい大きさに切る。
- ④ キャベツ・人参は千切りにしサッと茹でる。きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ ②と④の水気を切りボウルに入れてきゅうり、コーン、いかくん製を入れて混ぜドレッシングを入れて完成。



## リレー随筆



歳を重ねた今、自分の時間がたくさんある。子育て中、あんなに欲しかった「自分一人の時間」だ。平日はあっという間に過ぎるが、楽しみなのは週末。朝焼けと共に目覚め、隣の大きな公園にウォーキングへ出かける。小鳥のさえずり、キラキラの木漏れ日。小さな頃から親しんできた。

れんげ畑につくし探し。キジバトの鳴き声は祖母宅の思い出。庭の池掃除をしてたら手の平が鱗だらけ（それから魚が少々苦手）。カマキリや蛙も身近な存在だった。

そんな体験は私の基になっていて、ウォーキングもキ

ョロキョロしながら。特に初夏はセミの羽化の瞬間やナフシ、タマムシ等、貴重な出会いが多く、ワクワクが止まらない。「皆、喜ぶかな?」「ビックリするかな?」園の子ども達の顔が浮かぶ。写真に撮り「これな～んだ?」クイズにすると、図鑑や絵本等で調べ、「園長先生、わかったよ!」と嬉しそうに教えてくれる。ただ歩いているだけでは見過ごしてしまう、小さな虫や花にも、ちゃんと素敵な名前が付いていて、知るほどに愛おしくなる。

さあ心地よい朝は、とっておきの珈琲とミニギターを持って行ってみようか。コンコンコンと木の上でコゲラ（小さなキツツキ）がリズムをとってくれるかもしれない…以前あった嘘のような本当の出来事である。

特別な事はしなくても、特別な事に会える。そんな自分時間をこれからも大切にしていきたい。

西葛西おひさま保育園園長 齋藤 久美



## 保護者のみなさまの声

我が家は上が小学生、下は1歳の三姉妹なのですが、年が離れている分、上2人には我慢してもらう部分が多く、寝る前の絵本タイムですら下の子の寝かしつけで ゆったり過ごせず…という状態。そんな中、姉2人から「家でもお当番したい」という提案が！おもちゃや絵本の整理、ご飯の準備、靴を揃えるなど、お当番にすると自ら楽しんでやってくれるようになりました。お当番というだけで、こんなに変わるのだとびっくり！私一人で頑張らなくてもいいんだなあ、娘たちを頼もしく感じる瞬間でした。いつも楽しそうに保育園での出来事を話してくれる我が子。これからも保育園での活動に育児のヒントをもらい、楽しんでいきたいと思います。

清新第二おひさま保育園より

「早く保育園に行きたいな。」「まだ保育園で遊びたかった。」理由は聞かなくとも息子のこの言葉から、毎日が充実していることが分かります。保育園での様子は、親には見えない部分が多くありますが、先生方が保育園での様子を細かく共有して下さることで、家ででの会話も弾みます。また、家庭での子どもの面白かった話やうまくいかなかった話などを伝えさせて頂くことで、親だけではなく、子どもにとっても『自分をわかってくれる先生や友達がいる、居場所がある、安心だな』と感じることに繋がっているのだと思います。我が家にとって、先生と子どもと親が繋がれるのは大好きな保育園があるからです。親子共々この繋がりをこれからも大切に、今日も元気に登園します。

北小岩おひさま保育園より

## 編集後記

今年は秋を通り越して冬になってしまったように思います。冬は家の中で過ごしがちですが、外に出て体を動かしてみましよう。適度な運動は免疫細胞を増加させる力を高めるそうです。免疫力を高めて、冬を乗り切りましよう。

