



## エンゼル式子育てカレンダー

<1月>  
あいさつの  
英才教育なら  
いつ始めても  
早すぎない

人生でいちばん使うかもしれない言葉、「あいさつ」。その習慣は、家庭で育てます。さあ、今年も明るい笑顔であいさつ。まずはお父さんお母さんから。

市川 由貴子

しつけは家庭から…。それはお母さんお父さんが頑張らせてやらせようとするのではなく、まずは親（大人）自身が行ない、姿を見せ、その習慣のなかで習得していくものだからです。挨拶も「『おはようございます』は？」と促すのではなく、お父さんお母さんが「おはようございます」と言っている姿を見ていると真似をして挨拶するようになると思います。その姿を見せるのは、赤ちゃんの頃からでも良いと思います。どんなに小さくても、お子さんは見えています。そして、お子さんには挨拶していますか？ お子さんへも挨拶することで、挨拶をしあう気持ち良さも感じることができます。家族内でも丁寧に挨拶しあってみましょう。

挨拶以外にも・・・

- ★自分のことは自分で
- ★自分が使ったもの（食べたもの）は自分で片付ける
- ★ドアは開けたら閉める
- ★食べ物は欲張らない（食べ残さない）
- ★咳やくしゃみは手で押さえて
- ★人が物を落としたら拾って上げる
- ★感謝の言葉を使う「ありがとう」等々・・・



改めて私たち（大人）自身の行動を振り返り子どもたちの見本となる一年にしたいですね。

お子さんにはまだできないことも、まずは見せていくことで、やる事が当たり前環境を作っていきます。お子さんができるところから行なう習慣にしていけると良いですね。



## 「節分」

1月といえば…「お正月」ですが、2月早々に節分があるので、過ぎたものではなく、これから行なう「節分」についてにしました。こんな時代、見えない病気を追い払いたいものですね。

\*「節分」とは・・・

本来「季節の区切り、変わり目」の事で1年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前日はすべて節分です。現在は立春の前日を節分というようになっています。



\*「豆まき」

目に見えない病気や災害を鬼（邪気）に例えて、それを追い払うための儀式です。

「豆」は魔を滅ぼすという意味の「魔滅（まめ）」とも書き、鬼（邪気）を追い払うものとして使われます。昔は小豆で豆まきをしていたのですが、高価で貴重な穀物のため、代わりに手に入りやすい大豆が使われるようになりました。

また、まいた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いので、火で炒った豆を使用するようになりました。

<豆まきのやり方>

①福豆を準備しておく…炒った大豆を枡や三方に入れて、節分の日の朝に神棚に備えておきます。神棚がないお宅は自分の目線より高いところに白い紙を置き、塩と一緒に置いておくことで簡易的にお供えになります。

②夜になったら豆まきスタート…豆まきは鬼が来るとされている夜に行ないます。家の主人や年男、年女、もしくは厄年の人がやるのが吉とされています。

③奥の部屋から順に豆をまいていく…玄関から一番遠い部屋から順に、玄関に向かって豆にまきます。「鬼は外」と言って部屋の外に向かって2回、「福はうち」と言って、部屋の内側に2回まきます。

④福豆を食べる…無病息災を祈りながら、自分の年齢+1の数だけ豆を食べると終了です。



## 「幸せホルモン オキシトシン」

「幸せホルモン」「愛情ホルモン」という呼び方で注目されている『オキシトシン』をご存じですか？

オキシトシンは人間が「嬉しい、楽しい、気持ちいい」と感じた時に脳で作られ、「愛情・信頼」「抗ストレス作用」などの効果を生むホルモンです。

最近ストレスを抱えているお母さんに出会います。昨年からいろいろなことを我慢したり変えたりしながら生活してきました。この生活は苦しいこともあったと思います。子育てや家事に追われている毎日でオキシトシンに関心をもつ余裕もない！というお母さんもいるかもしれません。でも、子育てに家事に忙しいお母さんだからこそ、オキシトシンを意識してほしいです。お母さんがオキシトシンをしっかり分泌させて、『お母さん』を満喫して、幸せ、嬉しい、楽しいなどハッピーな気持ちを感じられる日々だといいな♡と思います。

オキシトシンを分泌させる6つの方法

- ①スキンシップ
- ②人に親切にする
- ③目を見つめたり、優しく話しかける
- ④五感への快刺激（心地よい音楽を聞く、おいしい食事をするなど）
- ⑤ペットを飼う
- ⑥共食（同じ食事をみんなで分け合うことで一体感が生まれる）



参照：「オキシトシン」が親子の愛情を深める？

エンゼルステーション保育園  
地域子育て支援センター ほしのこらんど  
〒284-0005 四街道市四街道1-13-1  
☎043-424-3327 Fax043-424-3357

# ほしのこ★らんど



## 《1月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	
4	5 キッズ (お正月制作) 子育て相談	6 ベビー (教材遊び) 子育て相談	7 ベビーひろば (ふれあい遊び) 子育て相談	8 グループ 子育て相談	9
11	12 キッズ (教材遊び) 子育て相談	13 ベビー (小さな赤ちゃんDAY) 子育て相談	14 ベビー (運動遊び) 子育て相談	15 プレ保育園 ① 子育て相談	16
18	19 キッズ (親子制作) 子育て相談	20 ベビー (親子制作) 子育て相談	21 ベビー (親子制作) 子育て相談	22 グループ 子育て相談	23
25	26 キッズ (おに制作) 子育て相談	27 プレ保育園 ② 子育て相談	28 ベビー (おに制作) 子育て相談	29 グループ 子育て相談	30

## 《2月 カレンダー》

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 キッズ	3 ベビー	4 ベビーひろば	5 グループ	6
	キッズ	ベビー	子育て相談	子育て相談	
8	9 キッズ	10 ベビー	11	12 プレ保育園 ①	13
子育て相談	キッズ	ベビー		子育て相談	
15	16 キッズ	17 ベビー (小さな赤ちゃんDAY)	18 ベビー	19 グループ	20
子育て相談	キッズ	ベビー (小さな赤ちゃんDAY)	子育て相談	子育て相談	
22	23	24 プレ保育園 ②	25 ベビー	26 グループ	27
子育て相談		キッズ	子育て相談	子育て相談	

### お願い

お電話での支援センターの  
お問い合わせ、ご予約は・・・  
9:00～17:00  
をお願いいたします。

\*場合によっては変更もありますのでご了承下さい。

### キッズクラブの予定

#### 1/5 (火) お正月制作

牛乳パックでコマを作ります。うまく回すことができるかな？  
作った後はみんなで遊びたいと思っています。



#### 1/19 (火) 親子制作

雪をテーマに制作します。ちょっと絵の具も使ってみようかと思  
います。汚れてもよい服装で遊びに来てくださいね。



#### 1/26 (火) おに制作

おにのお面を作ります。目や口などのパーツを  
貼っていきます。どんなおにになるかな？！

### ベビークラブの予定

#### 1/14 (木) 運動遊び

おうちでもできる体を動かす遊びを一緒にやります。  
赤ちゃんも楽しめる遊びを楽しみましょう！



#### 1/20 (水) 21 (木) 親子制作

えのぐで指スタンプで楽しんで制作します。雪をテーマに作ります。  
汚れてもよい服装で遊びに来てください。



#### 1/27 (水) 28 (木) おに制作

おにの豆入れをママたちと作ります。今年の豆ま  
きにってくださいね。

## 「ベビーひろば」 ～小さなあかちゃんDAY～

今回は場所を変えて四街道公民館で行ないます。手作りおも  
ちゃを作ったり、相談会を行なったりしていきます。

日時：2月4日(木) 10:30～11:30

場所：四街道公民館2階和室

対象：10ヶ月より小さなお子さんと保護者

定員：10組

申込：ホームページ「イベントのご案内」より  
お申込み下さい。

1/12 (火) 10:30～受付開始

助産師さんも来てくれます。  
お子さんのこと、お母さんのこ  
となど、日常のちょっとした心  
配も相談できますよ。



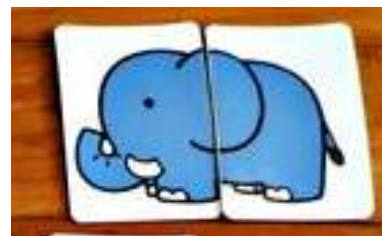
## お気に入りの作ろう！ ～伝承遊び～

昔懐かしい伝承遊び。やったことがあるものはあ  
りますか？  
小さなお子さんも楽しめるものをご紹介します。



### 「福笑い」

顔のパーツをバラバラにおいてい  
きます。目隠しをしてやっていく  
ことが一般的ですが、小さなお子  
さんはなくても良いですね。  
アンパンマンなど好きなイラスト  
の顔にしても喜ぶと思います。



### 「絵合わせカード」

1枚のイラストを半分に切って、  
1枚に合わせていきます。  
年齢が上がると、複数枚の同じ絵  
柄を増やして、ペアで合わせてい  
くのも楽しいです。



### 「でんでん太鼓」

チーズの入れ物などで作ってもよ  
いかもかもしれませんね。ビーズな  
どで作った時は飲み込まないように  
注意しましょう。