

地域子育て支援センター  
情報紙「むるむる」  
子育てのたのしみを広げるセンター

# むるが家

〒900-0003  
那覇市安謝 2-15-2  
あじゃ保育園  
地域子育て支援センター  
TEL: 098(862)2584  
FAX: 098(868)7272  
令和4年1月発行 No.286  
むるが家ブログ



～明けまして おめでとうございます～

1月1日。新しい年と私の誕生日である。お正月のおめでとくに隠れて、私への“おめでとう”は忘れ去られてしまうことが多い。あ～あである。そんな私も82歳。大きくなったものだ！のんびり時代も慌ただしい時代も繰り返しながら、アッ！と言う間にこの歳になった。思い出すと、あの時…この時…があるが、みんなに育てられたなあ～と感謝である。最近とみに幼い頃を思い出す。自分ではっきり覚えている事、多分みんなからそうだったよね～などなど聞かされて、いつの間にか自分でもそうだったのだと覚えているように思うこともある。“三つ子の魂百までも”と言われるように幼い頃の体験が今の自分の思いをつくっていることが多々ある事を実感する。1歳前頃、母が病気で遠くの大学病院に入院し祖父やあの頃“ばあや”と呼ばれていたおばさんに育てられた。いつもおんぶしてくれていたらしいが、ある時“きれいなベベ（着物）きておんぶして…”とわがママを言って泣きながら駄々をこねていたらしい。どういうわけか（きれいなベベきて）は、はっきり覚えているのだ。どうしてか？と考えると母はいつも着物をきていて優しい人だった。その母のおもかげや淋しさがこどもに残っているのだろう。1年余りも母は居なかったのだから…。時々今でもひとりぼっち？を感じることはあるのは幼い頃のそうした思いや体験が根っこにあるのかも知れない。若いお母さん達には、何もなくてもいい。子どもをしっかり抱きしめてあげてほしい。と言いたい。もう1つ大きな体験は5歳の頃、ふるさと長岡は第二次世界大戦で爆撃を受けたのだ。無数のB29戦闘機のうなり声や祖父に手を引っ張られながら逃げまわったことをはっきり覚えている。長岡は焼け野原になり沢山の人が亡くなった。沖縄はもっともっと悲惨な体験をしている。そして、今でも危険の中で生きている。自分に問いかけてほしい。これでいいのかと…。（園長 三木元子）

## 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 年始休み	3	4 むるが家スタート	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13 発表会 リハーサル(AM)	14
15	16 AM 絵本& お砂場の日	17 身体測定	18	19 AM 育児講座 『凧揚げ会』	20 PM 電話相談のみ	21
22	23 AM 絵本& お砂場の日	24 誕生会	25	26	27	28
29	30 AM 相談日 ～ゆったりDay～	31 発表会 リハーサル(AM)	※今月は発表会へ向けての練習やリハーサルがある為、出張むるが家はお休みとなります。ご了承ください。			

月～金 9:30～12:30 (1歳以上)  
月～金 13:00～15:30 (0,1歳児のみ)  
土 9:30～12:00

※来初相談・電話相談  
月～金 9:30～17:00  
土 9:30～12:00  
土 13:00～15:00 (☎相談のみ)

あけまして  
おめでとうございます

皆さまにとって  
新しい年が素敵な年で  
ありますように!!

今年もどうぞ むるが家を  
よろしくお願ひします。

今年もゆっくりのんびり楽しみましょう。

### 出張むるが家

今月の出張むるが家は発表会前の為すべてお休みとなります。ご了承ください。

### ゆったりDAY ～相談日～

1月30日(月) 9:30～11:30

大勢の雰囲気は少し苦手だな・・・  
ちょっとだけ気になっている事をゆっくり  
相談してみたいな～という方はこの日  
をご利用ください。この日のお部屋は相談の  
ある方にお譲りください。

### プレママさんいらっしゃい!

おなかの赤ちゃんとの遊びにきませんか?  
お医者さんに聞くほどではないけど  
誰かに聞きたい素朴な疑問。  
ゆったりお喋りにきませんか?  
先輩ママさんのアドバイスも  
聞けるかも★いつもの  
babyちゃんの時間に  
遊びに来てください。

### 育児講座

### 凧揚げ会

みんなで手づくり凧  
を飛ばしてみませんか?  
誰の凧が高くあがる  
かな?

1月19日(木)  
10時半スタート  
浦添ふ頭南緑地多目的  
の広場に現地集合

### 発表会

2月4日(土)安謝小学校体育館にて生活発表会を予定しています。今年は一時保育のお友だちと一緒にむるが家も参加予定なので、申し込みされた方は発表会に向けて一緒に練習を頑張っていきましょう!!  
毎日練習日を設けているので、参加できる日には積極的にご参加くださいますようお願い致します。

### 身体測定

今月はどれくらい大きくなったかな?  
この日にご都合の悪い方は担当員までお声かけください。

1月17日(火)

1月24日(火)

※県外や離島へ帰省やご旅行に行かれた方、また久しぶりにむるが家をご利用の方は、確認事項等がございますので、ご利用前にむるが家までご連絡ください。

# 「むるが家」の意味はみんなの家

お父さんもお母さんも  
おじいちゃんおばあちゃんも近所のおばちゃんも…  
お子さんとどうぞ気軽に遊びに来て下さい

**あじや保育園の2階に「むるが家」があります。**  
小さな畳のお部屋と木のテラス、色々なおもちゃで遊んだり、同年代のお友達とあそべます。お母さんお父さんにとっては、情報交換や悩み相談のできる場です。  
もちろん、何もなくても気ままに過ごすだけでもOKです♪  
担当員も一緒に遊び、一緒に考えます。

保育園の砂場や広場でもあそべます。

夏はプールや水遊びも！  
(今年はコロナで自粛中～！)

育児講座や季節の行事もみんなで楽しみましょう。

絵本の貸し出し  
0才～4.5才向けの絵本を中心に大人向け子育て本もあります。

時々保育園のお友達とお散歩やわらべうたで一緒に遊びます。

畑もあります！  
土と触れ合いませんか？

## 身体測定

毎月1回身体測定を行っています。身長と体重を測ります。特に赤ちゃんのお母さんにとってはビックイベントですね♪  
今月も大きくなったかな？

## 誕生会

ささやかですが、みなでお祝いします。お父さん・お母さん・家族のみんなもおめでとう！誕生会に参加できる誕生月の子はむるが家のボードに名前を書いて下さい。予め手形を取って誕生会でプレゼントします。

## 保育体験

(新型コロナウイルス感染予防の為、しばらくの間お休みとなります)  
同じ年のお友達がいる、あじや保育園のクラスに親子で入って保育体験してみませんか？ご希望の方はむるが家で申し込んで下さい。  
☆日程・時間はクラスと調整しますのでご相談下さい。  
☆給食希望の方は試食費300円をお願いします。

## 出張むるが家 (出前保育)

10時～11時 (月・火・木)  
むるが家があじや保育園から飛び出して、地域に出向きます。お家の近くの広場であそびましょう。  
(真嘉比中央公園・松川公民館・あけぼの公園等)

## このゆびと～まれ♪

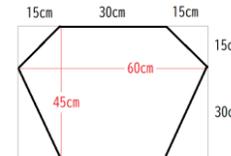
つくってみたいもの、やってみたいこと、一人ではちょっと…ということありませんか？  
むるが家で仲間を集めてやりましょ♪やりましょ♪

## プレママさんいらっしゃ～い おなかの赤ちゃんとおそびにきませんか？

午後のむるが家は赤ちゃん親子でのんびりゆったり。先輩赤ちゃんを実際に見たり、お母さん達とおしゃべりしながら産後・子育ての心の準備のお手伝いをします。気軽に遊びに来て下さい。座談会などの企画もします。

月～金 午後1時～3時

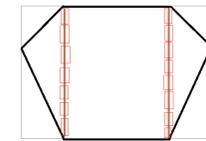
## ぐにゃぐにゃ凧の作り方



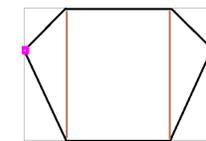
①サイズに合わせてカットしていきます。

### ★材料★

- ・ゴミ袋またはレジ袋1枚
- ・竹ひご2本(45cmになるようつなげる) ない場合ストロー8本(曲がる部分は切る)
- ・タコ糸(120cm1本)(長いのを1本)
- ・セロテープ ・布ガムテープ
- ・カッター ・はさみ ・色ペンなど



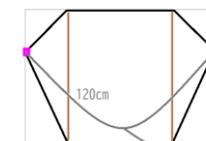
②竹ひごを←左の図のようにつけ、セロテープで止めます。



③はじに2か所ガムテープを着けます。(図のピンクの所)ガムテープの真ん中にタコ糸を通すための穴をあけます。

### ★作り方★ (右の図)

- ①ゴミ袋をサイズに合わせて切っています。
- ②凧に竹ひごかストローを付ける。
- ③凧にガムテープを付けて糸を付ける。
- ④凧にタコ糸を付ける。



④ガムテープにあけた穴に120cmのタコ糸を結びます。そのタコ糸の真ん中に長いタコ糸を結んで完成です。

## ★春の七草★

1月7日の『七草の日』とは、「人日(じんじつ)の節句」の事です。この日に七草がゆを食べて邪気を払い1年の無病息災を願います。昔の日本では新年に若菜摘みを行い、生命力に満ちた新芽を食べることで邪気が払われ健康で長生きできると信じられていました。またビタミンや栄養を補う意味もあったようです。現在では正月料理のごちそうで疲れた胃腸をやすめるという意味も含まれているようです。ぜひ皆さんも冬の七草、作ってみてはいかがでしょうか。

### ★春の七草★

- ・せり ⇒「競り勝つ」を意味しており縁起がいい。整腸作用・栄養価が高い。
- ・なずな ⇒「撫でて汚れを払う」の意味。解毒作用があり胃腸障害に効果が期待できる。
- ・ごぎょう ⇒「仏体」を意味して縁起が良い。咳止めやのどの炎症に効果が期待できる。
- ・はこべら ⇒「繁栄がはこびる」を意味。鎮痛作用・歯槽膿漏の予防薬としても使用されていた。
- ・ほとけのざ ⇒「仏の安座」を意味。整腸作用があり、食欲増進や高血圧予防にも期待できる。
- ・すずな ⇒「神を呼ぶ鈴」を意味しており縁起がいい。便秘や胃炎など胃腸の調子が悪い時にいい。
- ・すずしろ ⇒「汚れのない純白さ」を意味。消化を助け二日酔いにも効果が期待できる。

