

フキアルカン情報 Web版 12月号



今年も早 12 月、一年があっという間に経ちました。年齢を重ねるごとに 1 日、1 週間が早く過ぎ去るように感じます。

でも、若い世代の方に聞いてみると、同じように早く経ってしまうように感じているということで、ちょっと安心 (^-^)

毎晩、今日も元気に過ごせたこと、人との出会いや一日に感謝して眠りについています。

フォローアップセミナーの報告



保育士・保育所支援センターの事業の中で、「就業継続支援研修」があります。保育現場で働く皆さんが、元気に仕事を続けていくためのサポート事業です。

当センターでは、これまで絵本読みがたり、ヨガ、骨盤ストレッチ、コーラス、片付け術、お料理教室、絵手紙などで少しゆったり、ほっこりできる時間を作ってきました。多様な人間性の形成により保育力の向上にもつながることを願っています。

12/6 絵手紙体験・・・ほめる、ほめられ体験の大切さ

びわこ学院大学講師の杉本榮子先生のいつもながらの軽妙なトークでリラックスして体験しました。

絵を描くことの難しさがありましたが、ほめることの大切さ、工夫したことや色使いなどを具体的にほめる、そして褒められた時の嬉しさを体験し、日頃の保育に活かしていくことの大切さを学びまし

た。世界で一つだけの自分の絵手紙に大満足の様子でした。



12/10 太極拳体験・・・持久力とバランスを保つ体幹の強さ

もともと中国の武術で、スクワットと同じような基本姿勢を続けながら、片足でバランスをとるため、筋力、さらに柔軟性の向上が期待できると教えていただきました。ゆっくり動くので持久力も必要です。手は「気」のボールをイメージして、落とさないように回す。両手両足全神経に意識を集中して 2 時間弱動いたけれど・・・
疲れたあ (^-^)



睡眠の話

睡眠中に成長ホルモンの分泌が最大になることや体内時計は1日25H周期のため睡眠により調整される。このような理由で、睡眠はとても大切。

日本人は他の国の人より睡眠時間が短いといわれています。

皆さんは眠れない夜を経験したことがありますか？ 「入眠困難」「中途覚醒」「早朝覚醒」「熟眠障害」などの不眠のタイプがあるそうです。睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ睡眠時間にこだわらないほうがいいようです。十分眠たくなってから床に就く、目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオンしましょう。睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもとだそうです。気をつけましょうね。



一寸先は・・・

昨日の朝、マンションのごみ置き場の鉄製のドアに右足を挟まれウツ痛い、でも何とか歩けたので普通に動いていたら、夕方から次第に痛くなり、病院で検査・・・幸い骨折はしていなくて一安心しましたが、痛くて立っているのがつらいので、夕飯は冷蔵庫にあるもので済ませました。こんな時は食欲がなくなるのですね。好きなビールも飲みたくなくて・・・

湿布薬で足を包み一晩眠ったら、今日はずいぶん楽になりましたが、右足をかばうので腰のあたりが痛くなって、姿勢も悪くなり肩も詰まってきました。今日も快調！と目を覚ましたのに、ちょっとした不注意からこんなことに・・・日々の行動には十分注意が必要だとつくづく感じます。ポーっと生きてはいけませんね。チョコちゃん！

今年も残り少なくなってきました。これから本格的な寒さになります。ご自愛ください。

今年一年の保育士・保育所支援センター事業にご参加いただき、感謝申し上げます。

どうぞよいお年をお迎えください。

滋賀県保育士・保育所支援センター

作成担当： 西條久代

〒520-0044 滋賀県大津市京町四丁目 3-28 (厚生会館1階)

Tel 077-525-5203

077-526-5220 (相談専用)

Fax 077-521-2117

E-mail 保育人材バンク otoiawase@shiga-hoikukyo.jp

相談専用 sodan@shiga-hoikukyo.jp

