



明照保育園
連絡はこちらへ
TEL...0182-32-7388
HP・FB随時更新中
2024年1月1日発行

「今年の抱負は、抱負を立て実行すること！」

2023年内にこの巻頭文をご覧になられた方には、「今年もお世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い致します。」、2024年にご覧になられた方は「明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。」、をお伝えし1月の巻頭文を始めさせていただきます。

個人的には「もう年末年始」という感じで、年々早くなるような気がしていますが、皆さんはどうでしょうか？ここ数年は、コロナに始まり災害級の大雪や酷暑など、気の休まらない日々でしたが、2024年はどんな年になるのでしょうか？少しでも心安らかな1年となるよう辰（最も縁起のいい干支だそうです）をお願いしたいところです。

ところで、皆さんは新年を迎えることに抱負って立っていますか？恥ずかしながら私は今まで立ててきませんでした。あくまでも仕事は別にして個人的な話ですよ。40歳を目前にしてこのまま1年を無駄に過ごすのはまずい、何かしないと〜と漠然と思うことはあっても抱負を立てて実行することはありませんでした。

今年度から園長と月ごとの担当制にしたこの巻頭文で、1月が回ってきたのも何かの啓示かと思い、今年こそは1年間の抱負を立て、それを実行しよう〜と一念発起した次第です。

そこで、まずはそもそも抱負ってなんだと思いついてみました。

- 抱負とは、心中に持つ決意・計画などを指します。ですから、「〇〇になりたい、したい」だけで終わるのは、正しい抱負とはいえません。抱負を述べる際は「〇〇になれるよう、△△する」と、具体的に述べることが大切です。目標を達成するためにどんな努力をするのか、どんな行動をとるのかというプロセスこそが、抱負では重視されるのです。
- 抱負を立てる際は、まず悩みや課題を書き出します。心で思うのではなく、書き出して可視化することが大切です。現在の悩みや課題を思いっぴきまに書き出しましょう。視覚化することで、解決に向けて何ができるかを考えやすくなります。悩みや課題が明らかになることであるべきことも明確になり、抱負を立てやすくなるでしょう。
- 抱負を立てることで、自分が目指す方向が明確になります。目標と目標に向けたプロセスが明らかになり、具体的な行動を考えることができます。目標に向かって行動し、進捗を振り返って自分の進歩を確認することで、充実した日々を送ることができるでしょう。

…出鼻からつまずきました。私の抱負へのイメージが正に「〇〇になりたい、したい」でした。言われてみればそれは目標だと気づかされます。なるほど、目標を達成するための具体的な計画…、抱負を立てる際は悩みや課題を書き出す…。やってみます！

悩み…・体が重い、太った、体重が落ちない
・疲れやすい（休日はできればゴロゴロしたい）
・いびきがうるさいと言われる（本人無自覚）
・パパくさいと言われる
（娘からパパくさいくさいけど大好きだよと言われ、息子からは一緒に寝てもいいけどいびきかかないでねと言われる）…などなど。

他にも多々ありますが、すぐに思いつくところではこんな感じかと。こうして見ると課題は明らかですね。（4つ目は年齢的なものもあるので、ポティソープの吟味やニンニク系を減らします）

20代前半の頃に比べ10kg程増えたこの体。重いし動きにくく感じる→体が重いと運動をしなくなる→体力が落ちて疲れやすくなる→運動をしないことで各所に不調が出る、の負のスパイラル状態です。いびきも体重の増加が原因かも。今までももちろん気になってはいましたが、筋トレをしても3日坊主、運動しても20代の頃のように動かない体が嫌になり億劫になる、結果、仕事が終わる帰宅後に子どもに遊ぼうと言われても「疲れてるから」、休みの日には「一緒にゴロゴロしよう」と誘導する始末。書いてみて改めて実感しましたが、これは相当まずいですね。この状況を改善するため、この新しい1年に下記の個人的な抱負を実行することをここに誓います。

2024年の抱負

「20代前半の64kgになるため、毎日腕立て30回・腹筋30回・スクワット30回・懸垂10回を実施する」※回数は状態により増やしていく

物足りない内容に感じる方もいるかと思いますが、テーマは目標に向けての継続です。なので、実現可能なものにしました。それに、そもそも筋トレが大嫌いな私にとっては大きな挑戦です。また、調べる限りでは実施方法にもよりますが、なかなか効果的な回数みたいです。

個人的な抱負をこの様な場で宣言して申し訳ありません。ですが、ここで宣言し記載することで、心の弱い自分を追い込み、必ず目標を達成したいと思っています。どうかご容赦ください。

正直この抱負を実行することで、どれくらいの効果があるかはわかりませんが、仕事と子育てに追われ、休日をダラダラ過ごす毎日を、充実した日々に変えるために頑張りたいと思います。どこかで経過報告をするかもしれませんが、結果については1年後に発表します！

もし同じ悩みを抱える同志の方がいらっしゃいましたら、お気軽にお声がけください。ぜひ励まし合いたいです！その他、応援大歓迎です！よろしくお願いします！

…仕事の抱負も早く立てないとな〜。

(副園長 畠山 尚宏)



今月の歌 3歳未満児組… おしょうがつ ゆきのペンキやさん まめまき など

3歳以上児組… おしょうがつ ゆきのこぼろず まめまき など

今月の目標

| | | | |
|------------|---------------------------------|-------------|---|
| 0歳児 (ひよこ組) | 感情表現を優しく受け止め、言葉の理解と発語を育てていく | 3歳児 (もも組) | 雪遊びを通し、身近な冬の自然を感じる。また、防寒具の着方を身に付け、快適に過ごす |
| 1歳児 (りす組) | 遊びを通して、友達と関わる楽しさや片言が通じるうれしさを味わう | 4歳児 (ひまわり組) | 冬の自然の仕組みにふれ、その不思議さや面白さに気付き、遊びに取り入れて楽しむ |
| 2歳児 (うさぎ組) | 雪遊びでは、雪の感触を感じながら、身体を十分に動かして楽しむ | 5歳児 (さくら組) | 遊びや生活の中で見通しをもち、友達同士で意見交換や協力し合うことで活動を楽しくしていく |

今月の行事

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 1日(月) 元日 (あけましておめでとうございます) | |
| 5日(金) あけましておめでとう集会 | 9:30~9:50 |
| 10日(水) 避難訓練(火災) 食事中の避難を知る | 11:20~ |
| 11日(木) 詩吟勉強会(さくら組) | 11:00~11:30 |
| 13日(土) 保育参加(さくら組) | 9:45~12:30 |
| 親子のふれあい遊び・講演会・試食会 | |
| 15日(月) 交通安全指導 | 9:15~9:30 |
| 防寒具を身に着けたときの安全指導 | |
| 17日(水) 誕生会 | 10:00~10:40 |
| 職員ミーティング | 13:00~14:00 |
| 19日(金) 教育相談(横手支援学校) | |
| 保育参観 | 9:00~11:00 協議 13:30~15:00 |
| 24日(水) 身体測定 | |
| 25日(木) 昔語り(2~5歳児クラス) | 11:00~11:30 |
| 1/2(火)~3(水)希望保育期間 ※1/1(月)は祝日のため休園 | |

| | |
|-----------------|--------------------------|
| 1月の職員の研修等 | |
| 18日(木) 実践力向上研修会 | 13:50~16:00 (十文字) |
| 19日(金) 市保研 | 14:00~17:00 (浅舞地区交流センター) |

元気な子に はやね はやおき あさごはん

なっ〜れ!!

さくら組(5歳児)のみなさんは、小学校への入学が近づいてきましたね!小学校に行く前に、保育園で習慣化しましょうね!!

雪遊びについて

雪をおもちゃにしながら遊ぶ季節です!(雪国でしかできない遊びですね!)今年も子どもたちの体調や天候をみながら、雪遊びを存分に楽しみたいと思います。年齢によって外での活動の回数は違いますが、防寒具(ジャンプスーツまたはスキーウェア)手袋・帽子・長靴をご用意ください。*防寒着のズボンの裾を長靴の上に出し、中に雪が入らないようにして遊んでいます。丈が短い場合は、ブーツカバーを付けると雪が入りやすくなります。また、昨年着用した防寒具のサイズをご確認ください。(サイズが合わなくなっていてびっくり!でも、成長を感じるうれしい瞬間ですね!)

保護者評価アンケートについて ※1月中に配布する予定です。

保護者の皆様には、日頃よりご理解とご協力をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。今年度も残すところ3か月となりました。この1年間について皆様のご意見をうかがいたく、「保護者評価アンケート」を実施させていただきます。保護者の皆様のご意見は、令和6年度の保育の充実へとつなげてまいります。率直なご意見をお聞かせください。お忙しいところ恐れ入りますが、ご協力をよろしくお願いいたします。回答は、用紙・スマホどちらかでどうぞ!

おたんじょうび おめでとう!

ひよこ組(0歳児) 1歳になります!

うさぎ組(2歳児) 3歳になります!

ひまわり組(4歳児) 5歳になります!

さくら組(5歳児) 6歳になります!

~各実習の受け入れについて~

今年度予定の「保育実習」「栄養士実習」「小児看護学実習」が12月で最終となりました。将来に向け学び途中の学生が必要とする実習を、保護者の皆様にご理解をいただくことで受け入れられています。子どもたちも実習生のお兄さんお姉さんが大好きで存分にふれ合う姿がみられました。また4年ぶりに、高校生のインターンシップと中学生の職場体験も受け入れました。ありがとうございました。