2025 年度地域事業
社会福祉法人明生会
まつばらけやき保育園

「けやき楽校だより」１月

2026・1

2026 年を迎えました。
昨年は多大なご支援を賜り、誠にありがとうございました。2026年も引き続きお力添え賜りますようどうぞ宜しくお願い申し上げます。

西日本と東日本の天気は大きく違いますね。東京都内でも雪が舞っていましたが、日本海側に住まわれている方々にとっては慣れているとはいえ日々の生活は大変なことと思います。
東京も気温差の大きい日々です。室内でも低体温症を起こすと言われています。無理されず、温かくしてお過ごし下さい。

わらべうた　よいとしが

よいとしが　おまえさんに　きますよーに
いのります
うまいもの　たのしーこと　そのたいっぱい
ありますよ -
にぎやかに　かしましく　すごしましょ -
おしょがつは

ブルガリアの民謡ですが、どの国も新しい年の初めは同じですね。
わらべうたは、子どもたちに受けつがれてきたあそびうたです。音域は２音から５音と狭く、小節が少ないこと、そして音の跳躍も少ないので子どもには聞きやすく、うたいやすいあそびうたです（歌うだけでなく、動きやルールもあります）。大人のコーラスも楽器を使わずに美しいハーモニーとなり、癒される時間となります。

ご参加　有難うございました

健康体操―12 月 10 日　講師ー衞藤　裕氏

ひろばに向かう時のお話を聞いていると、ここが痛い、あそこが痛い、という会話が多くなっていますね。前回もお話をしましたが寒くなると筋肉がかたまりますので痛みが出やすくなります。ゆっくりと体を動かし体を温めてから次の行動に移ると良いですね。
① 片腕を頭の上あたりに挙げ、もう片方の腕で腕の付け根をもむ。
② 肩を上げて後ろにまわし、体を良く温める。何をやるにしても息を止めないでやります。
③ 壁などに手をつき、踵を上げる。下ろす時は全部力を抜かず、つま先で立つようにします。
つま先で立つことはふくらはぎの筋肉を使っています。前回もお話をしましたが、ふくらはぎは、第二の心臓ですから意識して動かします。つま先で立つときは親指から小指までを使って立ちます。小指が寝指になってしまわないようお風呂に入った時に、指を開くなど意識して動かすこと。
足首は、レバーです。足首には複数の骨があり、それぞれの役割をしています。足首をひねる、つま先を上げる、つま先を下げるなど足首の柔軟性が姿勢や運動に影響します。椅子に腰かけ、片足をもう片方の膝に乗せ、足の指の下あたりを持ち、曲げる、伸ばすを繰り返します。足首を回す時も同じところを持って回します。

歩くのに大事なことは、どこの筋肉を使っているかを意識するかです。体幹を鍛えてくれる動きも良いです。うつ伏せになり、肘とつま先で体を支えます。頭、背中、お尻が一直線になるように伸ばします。きつい場合は膝で支えても良いです。この時は、ひざ下は上にあげてください。

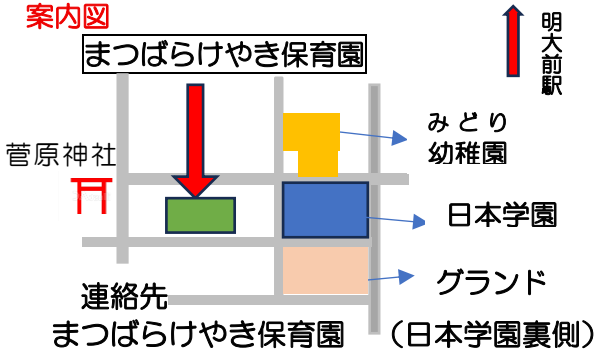
けやき楽校ひろば　１月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

14 日・・・健康体操
園行事　焼きいも会は２月２７日に
変更になりました。

１月から２月の手仕事は「雛人形づくり」です。これまで作られた方でも ３ 人官女や五人囃子を作られてみませんかです。要予約。
他の遊具づくりも可能です。
グレーの塗りつぶしはひろばがお休みの日です。ブルーは講座、園行事で参加可能日です。予約をお願いします。
指定日以外は、子どものコーナー、大人のコーナーでそれぞれご自由にお過ごし下さい。

案内図



連絡先
まつばらけやき保育園　（日本学園裏側）
世田谷区松原２－１１－１
Tel　03-6304-3730　担当　梅澤

けやき楽校「けやきひろば」

けやきひろば：毎週火曜日～金曜日の 10:00～11:30 まで赤ちゃんから高齢者の方、どなた様も利用できるひろばを開室しています。ひろばは、お子さんがあそべるスペースと大人が手仕事をするスペースがあります。小さなお子さんが遊んでいる姿を眺めながらお好きなことをしてお過ごしください。何もせず、ゆっくりと過ごすのも大歓迎です。
お子さんは、園庭あそびも可能です。０・１歳児は毎週水曜日、２歳と幼児は毎週火曜日です。在園児との交流ができます。
けやき楽校企画の講座もひろばの中で行っています。お子さんがお母さんから離れて遊べるようでしたら講座に参加していただくことも可能です。趣味の披露、園児への読み聞かせなどもお待ちしております。
軍手で作る人形や簡単ポシェットづくりなどは、ご都合の良い日にできます。

１月の予定

１４日　健康体操

１・２月の手仕事は、３月に向け、お雛様づくりです。
おひなさまづくりは、お好きな形のものをお作り下さい。
２種類あります。来園出来る日が決まりましたらご連絡をお願いいたします。



来月の予定

けやき楽校ひろば２月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

２月 18 日　健康体操　11 日は祝日休園のため、18 日になります。
焼きいも会は２月２７日（金）に変更となりました。

ご参加ありがとうございました

１２月１２日　小品盆栽講座

講師―盆栽作家　小堺　健司氏





今回は、お正月を迎えるにピッタリな松の小品盆栽づくりに挑戦しました。
やさしく丁寧なご指導で可愛いお獅子の旗を添えた盆栽が出来あがりました。

１２月の手しごと～正月飾りづくり～

今年の藁は長野で藁細工を専門にしている方から、工芸をするために稲作をし、手で刈り取った藁を譲っていただきました。これまでのものより、太めで軟らかく扱いやすいように感じました。下の写真は年長さんが作ったものです。



連絡先
まつばらけやき保育園　（日本学園裏側）
世田谷区松原２－１１－１
Tel　03-6304-3730　担当　梅澤