

こどもの杜だより

令和2年度 11月号

社会福祉法人 神奈川民間保育園協会
児童野外活動センター こどもの杜

🍂🍁🌿🍂🍁🌿🍂🍁🌿🍂🍁🌿🍂🍁🌿 コロナ禍での遠足

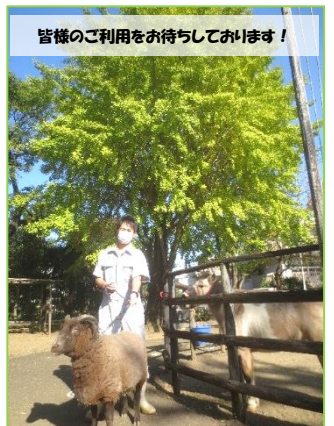
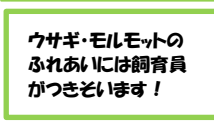
気持ちの良い秋晴れが続く絶好の遠足日和。雲一つない青空と色づき始めた木々の下、こどもの杜にも元気な子どもたちの声がこだまする賑やかな日々が少しずつ戻ってきました。

感染防止対策を実施しながらの遠足には、先生方も大変な苦労をされていることと思います。

「今日の遠足が今年初の園外活動です!」という保育園さんも多く、子どもたちがいつも以上にはしゃいでいる様子を見て、こちらまで嬉しくなります。



今年、エサやり用の筒を設置してから、エサやりがやりやすくなったと好評をいただいております。エサは販売しておりますので、お気軽にお試しください!



現在もこどもの杜では、一日一団体(屋外も貸切)で対応させていただいております。現在、12月以降の空き日は下記《ご予約お待ちしております!》に記載のとおりです。日程のご相談など、お気軽にお問合せください。皆様のご利用をお待ちしております!

ご利用の際は、引き続き感染防止対策にご協力をお願いいたします!
(※感染防止対策については、「こどもの杜だより10月号」をご覧ください)

《ご予約お待ちしております!》

日帰り遠足など、屋内外を団体で貸切利用ができます!
現在、ご利用可能な空き日は下記のとおりです。なお、ご予約の締め切りはご利用の前月10日までとなっております。

※12月分のご予約は11月20日まで受け付けております!

- ◇ 12月/4(金)、7(月)、11(金)、15(火)、16(水)、22(火)
- ◇ 1月/8(金)、12(火)
- ◇ 3月/31(水)

お問合せはこちらまで

《10月の団体利用者数報告》

☆日帰り: 19団体 706名

☆宿泊: 2団体 61名

※新型コロナウイルスの影響で8団体がキャンセル

ご利用、ありがとうございました!



《お問合せ》 社会福祉法人 神奈川民間保育園協会 児童野外活動センター こどもの杜

〒227-0047 横浜市青葉区みたけ台 26-17 TEL: 045-972-7700 FAX: 045-972-7701

HP: <http://www.minpokyo.or.jp/kodomonomori> ☆お気軽にお問合せください☆

こんな症状、思い当たいませんか？

「なんとなくイライラする」「何をしてもやる気が起きない」……。日本人のおよそ8割が、「コロナ禍の今の生活にストレスや不安を抱えている」という調査結果があるようです。しあわせホルモンとも言われていて、脳内で分泌され、心のバランスを保ってくれる神経伝達物質「セロトニン」が不足しているのかもしれません。セロトニンは、常に量が変化しています。簡単な20項目のチェックリストで、ご自身の今のセロトニンが足りているのか、目安を知ることができます。早速セロトニンチェックをしてみましょう！

セロトニンを増やす3つの方法！

「セロトニン」を増やすことで、ストレスや不安の解消のみならず、「やる気アップ」「快眠」「すっきりとした目覚め」などが期待できるようです。その方法は、①日光を浴びる ②腹式呼吸をする ③必須アミノ酸のトリプトファンを摂取の3つ。この3つを継続すると1週間から数週間で改善が期待できるといわれています。

- ①日光を浴びる(2500ルクス超の光を5~30分程度)**
屋外はもちろん、室内でも「窓から1m以内」であれば2500ルクス以上の明るさがあります。
- ②腹式呼吸をする**
歌いながら曲を気持ちよく、お腹から息を吐くように歌うと Good！
- ③必須アミノ酸のトリプトファンを摂取**
セロトニンを分泌するには、基になる必須アミノ酸「トリプトファン」が欠かせません。トリプトファンは、タンパク質を構成するもので、食事からしか摂ることができません。トリプトファンを多く含む食品は、大豆などの豆類や牛肉、豚肉などの肉類、魚、乳製品や卵など。また、バナナや種実類(アーモンド、ごまなど)にもトリプトファンは多く含まれています。1日の必要量は、体重1kgあたり4mgです。体重50kgの人だと200mgです。

こどもの杜菜園(くめ農園)通信♪
らっきょうの花が咲きました！
(栄養士 大浦)



セロトニンチェックリスト

	多くある	やや多い	少し多い	多い
朝、頭がすっきり目覚めない	3	2	1	0
朝から疲れている	3	2	1	0
朝、体のどこかに痛みがある	3	2	1	0
寝つきが悪い	3	2	1	0
就寝時、途中で起きる	3	2	1	0
夢を見る	3	2	1	0
低体温だ(35℃台)	3	2	1	0
低血圧だ(100以下)	3	2	1	0
便秘がある	3	2	1	0
表情がトロンとしている	3	2	1	0
すぐにしゃがみこんでしまう	3	2	1	0
噛む力が弱いと思う	3	2	1	0
関節や筋肉に慢性的な痛みがある	3	2	1	0
慢性的に頭が重い	3	2	1	0
キレやすい	3	2	1	0
落ち込みやすい	3	2	1	0
集中できない	3	2	1	0
パソコンを長時間使う	3	2	1	0
昼夜逆転の生活だ	3	2	1	0
太陽を浴びることがあまりない	3	2	1	0

- ★「強くあてはまる」→3
- ★「ある程度あてはまる」→2
- ★「少しあてはまる」→1
- ★「全くあてはまらない」→0
- ☆合計点を出してください。

0~10点	問題なし
11~20点	注意度 低
21~29点	注意度 中
30点~	注意度 高

「10点以下」は、問題なし！
「11~20点」は、少しセロトニンが減っている可能性あり。
「21~29点」は、中程度減っている可能性があるため、生活習慣を見直してセロトニンの出やすい行動を心がける必要があります。
「30点以上」は要注意！セロトニンがかなり減っていて、うつ傾向など深刻な症状が現れてもおかしくない状態とのことです。
(NHK あさイチより参照)

カメたち、冬眠準備中

冬に向けて寒さが増してきました。今年の夏、室内の水槽と池にいた3匹のカメが、外の「カメのおうち」にお引越したことは7月号でもお知らせしましたね。今回初めて外のおうちで冬を迎える為、準備を始めました。カメは通常、水中か土の中で冬眠するため、容器を2つ用意し、一つには水、もう一つには腐葉土を入れ、カメ自身がどちらで冬眠するか選べるようにしました。

㊦㊦㊦3匹のカメの中で先頭を切ったのは、㊦ミドリガメの「アオバちゃん」で、土の中で冬眠に入りました。㊦ミドリガメの「かめたろう」は土の中と水の中を行ったり来たりして、迷っている様子。そして㊦ゼニガメの「かめやま」は水の中で冬眠しそうな気配です。

(上から見た様子)



三匹三様の冬眠絵図。飼育員は毎日ドキドキしながら見守っています。(動物飼育員 前原)

じゅもくふだ 樹木札を設置しました

「樹木札(じゅもくふだ)」をご存知ですか？公園の木などについている木の名札です。その木の品種名や学名、特徴、ちょっとした豆知識が書いてあったりします。こどもの杜にも様々な種類の木々があり、今回身近な木に樹木札をつけてみました。札には番号がついているので、どこにどんな木があるのか探してみてくださいね！

①アキタブキ

「どきどきのトトロ」の思い出が、ぼんやりしているトトロの姿を思い出させてくれるアキタブキです。



*先生方へ…
スタンプラリーなどで活用される場合、ご希望があれば事前にマップをお渡しいたします。

飼育の現場から…



前原



古瀬



綾戸

杜には動物飼育の専門課程を卒業した動物飼育員が3名います。動物たちの飼育作業の他、ポニー乗馬や動物ふれあいなどを通して、お子様と動物の架け橋をしています。コロナ禍で心が疲れていたり、イベントが中止になってさみしい思いをしている方も多いことと思います。動物とのふれあいが、皆様の心の栄養になりますよう今後もお手伝いをさせていただきます。