むつみだより

令和７年５月号　No.307
母子生活支援施設
仙台むつみ荘

　緑がまぶしい季節になりました。青い空をバックに鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。外であそぶのが心地良いこの頃ですが、新年度の疲れも出てくるので体調の変化を見逃さないようにしましょう。
　４月のお話し会でもお伝えしましたが、お子さんやお母さん方の希望を取り入れながら行事を企画していきますので、こんなことしたい・行きたい・食べたいなどなどありましたら是非お知らせください。

行事予定

◆端午の節句（子ども会行事）
◆母の日企画（子ども会行事）
◆ひよこ遠足（幼児対象）
◆小学校運動会振休企画（子ども会行事）
◆施設内健康診断（世帯全員対象です）
◆避難訓練
※避難訓練は毎月実施します。必ず参加しましょう

５月５日は子どもの日。鯉のぼりの由来は江戸時代、武家に男の子が生まれたら、玄関前にのぼりなどを立てて祝う風習がありました。
それが一般にも広まりましたが、庶民はのぼりを立てることを禁じられていたので、代わりに「鯉のぼり」を飾ることが考えられたのだそう。中国の竜門という滝を鯉だけが登りきり、竜になったという中国の故事になぞらえてたとえ困難に遭遇しても逞しく立ち向かい立身出世できるように、という願いが込められています。

むつみファーム始動！

新年度になり、畑もついに始動です。子ども達の希望を聞いて畑に植える野菜を決めました。いちごパフェを作りたいとの声が聞かれたため、例年より多めにいちごの苗を準備する予定です。実がなる様子を観察したり、収穫した野菜で自分たちが食べたい料理を作ったり、楽しみがたくさん待っています！小学生を中心に野菜のお世話をする予定ですが、みなさんも畑を覗いて成長を観察してみてください♪

～土に触ることは、心と体に良い効果をもたらす～

1．ストレスを軽減する

土の中にはバクテリアが存在するのですが、土に触ることで、不安感を抑制するセロトニンを増やす効果が期待できると言われています。土を掘る、土を移動するなど、土に触ることで、バクテリアを体内へ吸い込み、セロトニンを増やすことは、精神を安定させることにも繋がるので、大人にもおすすめです。

2．脳を活性化させる

指先や手を使って土に触ることは、脳への刺激を与え、活性化を促します。脳の成長期である子どもは、土に触って脳を刺激することで、脳の発達を促します。

3．心が安定する

何か不安がある時、ストレスがある時には、土に触れることで、緩和されて、心が安定します。自然の香りと土の温かさや感触を感じながら土遊びやガーデニングをすれば、遊びや作業に集中できるので、他のことを考えずに済みます。土の感触に集中することで、心の緊張状態を緩和させることもできるでしょう。

4．食べ物の大切さに気づく

家庭菜園やガーデニングで野菜を育てた場合、土に触ることだけではなく、水やり、草取りなども必要です。手間と時間をかけて育てても上手くいかないことがありますし、予想より収穫できる量が少ないこともあります。土に触って植物を育てることは、食べ物の大切さに気づくきっかけになり、好き嫌いや残すことなく食べようという感謝の気持ちも育みます。土に触ること、そして野菜などを栽培することは、子どもにとっての食育にもなるでしょう。

～子ども会　お花見会～

先日子ども会でお花見に出かけました。近隣の桜の木の前で記念写真！その後近くの公園へ行き、大きな遊具を活用した鬼ごっこやバスケットゴールでシュート競争など、皆汗だくになって楽しみました。途中でお花見らしくお団子とお菓子をパクパク♪一番人気はみたらし団子でした。行く機会の少ない公園だったので、また皆で行きたいと思いました(*^^)v