



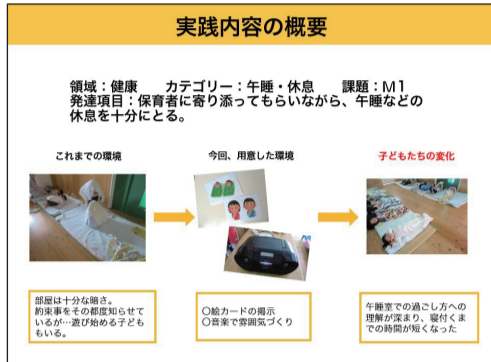
発行所  
株式会社 カグヤ  
第180版

## 午睡室の環境設定

「ミマモリグソフト」を活用したオンラインセミナーで実践発表を行いました。今回はその中の1園、宮崎県たんぼぼ保育園様の実践発表の内容をご紹介します。

実践を取り組みはじめたのは4月の進級時期の頃。子どもたちは午睡時に寝付くまで時間がかり、保育者が個別に声を掛けていたと言います。そこで、保育指針の健康領域「保育者に寄り添ってもらいながら、午睡などの休息を十分に取る」。こちらの発達項目に対して、午睡室に絵カード（寝ている子のイラスト）の掲示や、ピアノ・水の音・オルゴールの3種類の音楽を用意し、休息を促す環境設定を試みたそうです。

絵カードの掲示により、走る子が減り、自ら横になる子が増えたそうです。更に実践は進み、実際に寝ている子どもたちの写真を撮り、掲示を貼り換えたことで、お友だちや本人の写真の掲示がされることにより、横になるのが早くなり結果的に声掛けも少なくなつたと言います。また、



レポート提出後のエピソードもお話いただきました！

### 暑中お見舞い 申し上げます。



平素より弊社の商品をご愛顧頂きましてありがとうございます。この新聞は、「子ども第一義」の理念のもとに活動しているカグヤクルーの日々の出来事・内省を発信することで、皆様の保育に少しでもお役に立てればと始めたものです。記事中はそのまま実践を表現することを優先し、乱筆乱文で恐れ入りますが、何卒ご容赦くださいますようお願いいたします。

## 得意なこととで助け合う

先日の社内一円対話では、「困ったことがあった時、誰かに聞くのが早い順」というテーマで席順を決めました。このテーマは、例えば「誕生月順」のように話し合いをしなくても数字を言えば並び順が決まってしまうものではなく、あえて「話し合わなければ決まらないテーマ」を進行的に決めていきます。席順決め役が考えています。席順決め役のあとはお互いの初心や一週間の振り返りを聞き合い、お互いを知り仕事に活かしていくことを目的としています。

今回の席順決めでは、例えば電気屋さんで探しているものがあある場合、どのタイミングで店員さんに聞くか？という想定で話し合いをしました。すると「お店に入った瞬間、すぐ店員さんを探して聞く」という人もいれば、「自力でしばらく探してから店員さんに聞く」という人、「極力店員さんには聞かず、できるだけ自力で探す」という人もいて、普段仕事をしているうえで知らなかった一面を垣間見ることができました。どちらが良い悪いではなく、



電気屋さんでの状況は一例ですが、職場や家庭や友人間など様々なタイプの方がいると思います。それぞれがどんな考えや特性を持っているかを知り、得意なところで協力し合える環境作りのため、今日も一円対話に取り組んでいます。（眞田由莉）

## お盆に供える

季節は進みもうすぐお盆。日本では、この時期にご先祖様の魂が里帰りをしてくると言われ、家族や親族が集まりご先祖様をご自宅にお迎えしてご供養する行事として定着しています。最近では簡素化されお墓参りだけで済ませたり、特にお盆を意識せず過ごされたりと、様々な過ごし方があるかと思えます。また、地方により旧暦、新暦と行う時期に違いはあれど、ご先祖様を招き入れ一緒に過ごし見送るといった趣旨は変わらず、仏壇や墓前にお供え物をする方も多いかもしれません。

私自身は、子どもの頃から家に神棚や仏壇がなかったこともあり、暮らしの中に「供える」という文化はなくピンとこないものでした。ただ「室礼」との出会いや、家族の死を経験し、一年の節目や季節の節目に感謝の心や祈願の想いを物に託して供えることで、その大切さや豊かさを実感すると共に、日本人が大切にしてきた心を育ててもらう気があります。昨年のお盆には、自分でつ

くった落雁をお供えしました。落雁は、お盆やお彼岸、葬儀などの行事でお供えする定番のひとつにあたるものですが、つくってみると「お米」と「砂糖」というお供え物の最上の組み合わせというところから、本当に供物にふさわしいものだと思えることができました。



お盆のお供えや落雁の作り方は、QRコードよりご覧下さい！

カグヤグループも毎日元気に配信中！  
カグヤウェブサイト  
www.caguya.co.jp  
「聴福庵」の情報はFacebookで  
f 神家総本家 聴福庵

# 温



夏場はついシャワーですましたり、冷たいものを飲食したりしがちですが、そのことで自律神経が乱れてかえって「夏バテ」へと繋がってしまうこともあります。ぬるめ入浴で疲労回復し安眠へと導くことで、疲れを翌日へ繰り越しにくくなったり、体を温める食事を意識して夏冷えを防いだりと、内側、外側の両方から体へアプローチをして夏バテ予防できると思いますね！

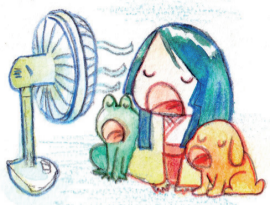
# 暑中お見舞い 申し上げます。

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は「暑い夏の健やかな過ごし方」をご紹介します。

暑さ厳しき折、皆様くれぐれもご自愛くださいませ。

# 涼



寝苦しい夏の夜。安眠のためにはエアコンが欠かせませんが、エアコンを使うと冷えすぎる...という方もいるのではないのでしょうか。

「エアコンは扇風機と組み合わせると効果的」と言われるものの、実際にどんな使い方をすると安眠につながるのでしょうか。ここでは「風」に目を向けた例を紹介します。



◆お風呂の入り方  
ざっと汗と表面の汚れをシャワーで落としした後、38℃前後のお湯に肩までゆつくり20分程つかります。副交感神経の働きから心身がリラックスし、夏バテ予防に必要な深い睡眠が得られますし、血流アップで体の老廃物も排出されます。脱水症状予防に入浴前の水分補給もお忘れなく！

◆甘酒  
糀の甘酒はブドウ糖やアミノ酸が豊富で「飲む点滴」と言われるほど栄養満点！江戸時代は甘酒売りが全国にいて夏に盛んに飲まれ、わざと甘酒を熱くし汗をかくことで逆に涼むというような暑気払いをしていたそうです。キンキンに冷やしたビールもおいしいですが、栄養豊富なアツアツの甘酒の力を借りてみるのもオススメです！

## ◆部屋の温度ムラをなくす

一般に、冷たい空気は下へ溜まりやすくなるため、エアコンをつけていても「部屋の上の方は暑く、下の方は冷たい」というムラのある状態になります。この状態ではエアコンが「部屋が設定温度になっていない」と勘違いし、必要以上に冷やしてしまうそうです。それを解消するのが扇風機の併用。扇風機を置く位置は①エアコンの風下②エアコンと向かい合うように③扇風機の顔が天井を向くように④扇風機を回すことでエアコンと扇風機の風がぶつかり、ぐるぐる回って部屋の温度が均整化され、気流も生まれるため体感温度が下がる、という仕組みです。これなら室内が冷えず、安眠に繋がるかもしれませんね。「風」の使い方にも目を向けて、快適な夏の夜を過ごせますように！

## 一期一会庵

### 和の生き方

ここ数年、世界各地で異常気象や気候変動の報道が増えています。

もともと地球は自浄作用があり、台風やハリケーンなども上空に溜まった空気を拡散させ調整してくれる存在でもあります。しかしその変化があまりにも激しいと、それだけ災害となり人類には多大な被害が出てきます。

江戸時代頃まで、どの地域でも「雨乞い神事」というものがありました。雨が降らなければお米も育たず、暮らしもできなくなることから、神様に雨を降らせていただけるようにみんなでお祈りしたものです。

その雨乞い神事の内容を調べてみると、お祈りの内容は大雨を降らせてくださいではなく、ちょうどいい雨を降らせてくださいというものでした。つまり変化があまりにも激しくないことを祈っていたのです。今の気候変動を目のあたりにすると、先人たちが自然が穏やかであることを祈っていた気持ちがよく理解できます。

特に日本人は気質として、むかし

から勝ち負けや白黒をつけずお互いを尊重しあう中庸を尊ぶものがあるといえます。「和を以って尊しとなす」という言葉もあるように、私たちは和の国で育ってきました。この和というのは、「ちょうどいい」ということではないかと思えます。

例えば、このちょうどいいは「持ちつ持たれつ」という言葉であったり、善くないときは「お互い様」や善いときは「お蔭様」とその和を表現する言葉があります。

地域のお祭りなども、激しく賑やかなものがありますが定期的なガス抜きのように小さな小競り合いをすることで大きく激しくならないように和を保つ知恵があったともいわれます。そこから取って事件が小さくならないように誠実に場を設けたりと日頃から和むような時間を大切にしたいように思います。そういう生き方は日本の変化の多い気候や環境の影響を受けたのではないかと私は思います。

現代の気候変動の大きな原因は、人類が起しているとも言われます。子どもたちにもいつまでも先人たちが大切にしてきた和の生き方や知恵が伝承されていくように、私たちが日々の暮らしから取り組んでいきたいと思います。  
(野見山広明)

## 編集後記



楽しい夏になりますように…!

今月も竹取新聞をご覧いただき、ありがとうございます。本誌上で暑中お見舞いのご挨拶をさせていただきましたのも2年目となりました。ここ最近の異常な暑さを少しでも和らげる一助となれば、との思いで発信をしています。

体力を奪われる暑い夏は、睡眠の質と食べ物という人間にとって基本的なことを見直したいものです。自分にとって「ちょうどいい」調え方をみつけたいですね。皆さんの夏の過ごし方も是非教えてください。知恵を共有し、夏を楽しみながら暑さを乗り越えていきたいと思います！  
(眞田由莉)

夏期実践休暇のお知らせ

2024年8月11日(土)～8月18日(日) 8月19日(月)より通常通り営業致します

カグヤ ライトハウス  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-1-17  
東京堂神保町第3ビルディング8階  
tel.050-1744-8823  
fax.03-3518-6218

カグヤウェブセンター  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-1-17  
東京堂神保町第3ビルディング8階  
tel.03-3518-6217  
fax.03-3518-6218

動き方と暮らし方の一致  
暮らしフルネスについて

