

ただいま!

— あたたかな第2の家庭を目指して —



「五月病」に 負けない

三つのポイント

初夏の病気と言えば「五月病」が有名です。これは、新しい環境変化に心がついて行けないために起こります。

特に五月の連休の影響は大きく、四月から続いた精神の緊張状態が連休によっていっぺんに緩んでしまい、再び新しい環境に適応する自信を失ってしまうことにあります。

いきいき元気になるために、次の三つをおすすめします。

①「早起きして朝の光を浴びる」
ことにより、視神経から脳に刺激が伝わり、自律神経の調節がされます。

②「バランスの良い食事を摂る」
ことで、神経伝達物質のホルモンが活性化されます。

③「質の良い睡眠」が、寝ている間にホルモンなどが身体を修復してくれます。

我々の身体を車に例えると、食事IIガソリンやオイルの補給、朝



- ◆材料◆
- きなこ 130g
 - 水あめ 180g
 - うち粉用きなこ 10g
- ◆作り方◆
- 水あめを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ500Wで2分クックツというまで温める。
 - 分量のきなこをすばやくまぜる。(熱いので注意) まとまったらまな板の上に打ち、粉用きなこをしき、麺棒等で3mmほどに伸ばす。
 - 短冊に包丁を入れ、真ん中をねじり、分量外のきなこをまぶせば完成。
 - 伸ばす途中で固くなってしまったら、30秒程レンジすればやわらかくなります。
- ◆応用◆
- クッキー型等でハートや飛行機等好きな形に抜いてもグッドです。くせになること間違いなし! 簡単だけどやけどには注意を!! (後藤)

あこがき

「ただいま!」第三号では、開所して間もない平田学童「みさとクラブ」と、秋・冬のさまざまな活動紹介を中心に掲載させていただきました。寒さにも負けずに、生き生きとした子ども達の様子がありました。どうでしょう。各保護者会で楽しそうな活動を真似してみるのも良いかもしれません。

学童保育を通じて、子ども達の素晴らしい思い出が作れるよう願っています。
(杉山)



の光IIバッテリー充電(気力の充実)になるのかもしれない。これからの季節は日照時間も増え、「庄内は日本海側の湘南」と言われるのを実感します。ご家族で森林浴等を楽しみながら、健康で過ごしましょう。
(義朗)

発行/がくほれんwith酒田

発行責任者/佐藤義朗

編集責任者/杉山道弘

印刷/榊内印刷



平田学区学童保育所
運営委員会会長
高橋耕輝様



私たちの仲間・平田学区学童保育所 「みさとクラブ」開所

中平田・北平田・東平田小学校が統合して、この四月に平田小学校が開校しました。

今まで、この三校には学童保育所はなく、学童の必要性を感じていた保護者有志が地域関係者と学童設立準備委員会を立ち上げ、学童の開設をめざして活動をしてきたものです。運営については、設立準備委員の「がくほれん」にお願いしたいとの声から、私たち「NPO法人がくほれんwith酒田」が酒田市の指定管理者の指定を受けて運営を行い、みさとクラブの日頃の活動等は、地元の皆さんで構成する運営委員会が行うことになりました。

登録児童数二十七人でスタートすることになった四月一日には、午前八時から入所児童と保護者が登所し、くす玉で開所を祝い保育をスタート。四月七日には、酒田市、地元運営委員、保護者、児童など関係者七十人余の出席のもと開所入所式を行い、上級生が中心になって「にじ」という曲を、新しい仲間とともに歌い、開所を祝いました。

設立準備委員会事務局の富樫悟さんは「新しい学童を作ろうと有志と話し合ってきましたが、酒田市からはこのような立派な施設を建設していただき、新小学校と一緒にスタートできて感激です。私たちの孫の時代にも存続している学童にしていきたい」と児童に対する思いを述べてくれました。

開所三日目には保護者が、「学童に入るまでは、『えーっ、学童!』と入所を嫌がっていた娘を、やっと説得して入れたんです。ところが入ったら、楽しくて楽しくて...」と指導員に話しているそのそばで、その子が「みさとクラブ、最高!」と声高らかに叫んだというエピソードなどもありました。他にも、連絡ノートなどを通じて数多くの児童に対する期待の声が寄せられています。

『どんしゃん祭り』でバザーをし

どんしゃん祭り はだしっこバザー

はだしっこクラブ(浜田)

浜田学童(はだしっこクラブ)では、毎年十月に行われている



“きゃりーぱみゅぱみゅ”そっくり?

どもも大人も一緒に喜んで嬉し



この笑顔が繁盛の秘訣!

子ども達のおやつ代等のために

子ども達のためのバザーだけで



2つのテントとも、大賑わい

「大会の成績」
優勝 松原第二
準優勝 亀城港南B
3位 泉第一・浜田

参加した保護者は「一年生は、



よーくねらってーえい!

がくほれんの全学童交流事業

がくほれん主催 第一回 ドッジボール 交流大会

実りの秋 心暖まる冬!! 楽しかった!! 活動紹介



ヨイショ! ヨイショ!

閉会時には「アブラハムの子」

親子レクリエーション もちつき体験

にっこにこクラブ(松陵)

一月十九日に冬季親子レクリエーションを行いました。



「アブラハムには〜♪」

親子で一緒に……
クリスマス会
にじいろクラブ(泉第二)



おとうさん おがあさん、いつもありがとう!

クラブに入りきれないくらい