



太陽と森の児童館 2月号

令和5年1月27日(金)

発行者 松井 知加

寒い日が続いていますが、子供達の元気な声が室内を暖かくしてくれています。

さて、2月5日は「笑顔の日」って知っていますか？2と5の語呂合わせでニコニコの日から「笑顔の日」と呼ばれているそうです。笑顔には物凄い効果があると言われています。身体の免疫力を高めるといわれるナチュラルキラー細胞というものが、大声で笑うことで活性化していきます。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃すると言われています。笑顔は他にも様々な効果があるそうです。その内のひとつがストレス解消です。人はストレスが溜まっていると神経や筋肉が緊張状態となる為、身体も休まらず、得意な事さえもうまくできなくなり、イライラが増え悪循環となってしまいます。そんな時、笑顔になることで、身体の緊張がほぐれリラックスした状態に戻ることができるのです。

もしも、浮かない顔で沈み込んでいたり、ストレスを抱えてしまっている人が周りにいたら、その人が笑顔になれることをそっとしてあげ、影の支えになってあげてください。周りのみんなで気付くことが、笑顔の絶えない場所になっていくのではないかと思います。

自然な笑顔の作り方と言う記事を見つけたので、皆さんも一緒にやってみてください。

＜自然な笑顔の作り方＞

- ①頭の中で「自分の笑顔のイメージより150%の笑顔」を作り、「イーイー」と声を出して、そのまま10秒キープします。目元と口角を意識します。
- ②10秒経ったら、フーと息を吐き、顔全体の力を抜いてリラックス
- ③もう一度、今度は100%の笑顔を作り、「イーイー」と声を出して3秒キープ。この2度目の表情が、その人にとって自然に見える笑顔です。

学童でも毎日子供達の笑顔がたくさん見れることを嬉しく思います。2月5日の「笑顔の日」は何か楽しいことをして、1日を楽しく過ごしてみるのも良いかもしれませんね。

学童主幹教諭 松井 知加

卓球&大縄フーリン



続けて何回跳べるか、入り込みの練習などをして遊んでいます。

エアハウス



大はしゃぎの子供達です。

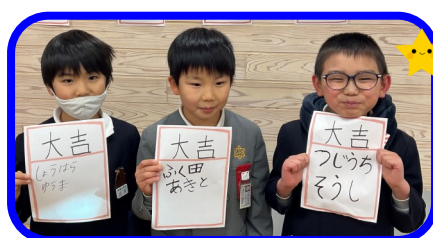
お正月遊び



ビニール袋で凧を作って凧揚げやカルタ遊びなどを楽しみました。

2月の目標 みんなで使う物を大切にしよう。

おみくじ



大吉が出て大喜びの子供達



クッキング

お餅つき



自分で丸めて、きな粉餅で頂きました。



餃子の皮に、コーン ウインナー チーズをトッピングして鉄板で焼きました。おいしい〜と大好評でした。



カブラ遊び



園庭でお弁当



冬休みいっぱい遊んだね。



日	月	火	水	木	金	土
2月			1 アイランド 和太鼓 節分パーティー	2 パソコン教室 アイランド あけぼの教室	3 アイランド ECC Cebu	4 サッカー プログラミング
5	6 体育 アイランド ECC Cebu	7 アイランド 書道	8 アイランド 和太鼓 駄菓子屋さん	9 パソコン教室 アイランド あけぼの教室	10 アイランド ECC Cebu	11 建国記念の日
12 Happy Valentine's Day	13 体育 アイランド ECC Cebu	14 アイランド 書道	15 アイランド 和太鼓	16 パソコン教室 アイランド あけぼの教室	17 アイランド ECC Cebu	18 サッカー
19	20 体育 アイランド ECC Cebu	21 アイランド 書道	22 アイランド 和太鼓 お誕生日会	23 天皇誕生日	24 アイランド ECC Cebu	25 サッカー プログラミング
26 Snowman	27 体育 アイランド ECC Cebu	28 アイランド			Illustration of children playing in the garden.	