

習慣化の力

個人的な話で恐縮です。広報やまゆり3月号のこのコラムで、「16時間断食」によるダイエットを始めたことをお知らせしました。当時の体重は101キロほどでしたが、いまこれを書いている時点で93.5キロまで落ちてきました。新盆参りでは「別人みたいで分からなかった」と言っていたいたお家もありますので、それなりに変わったかなと思います。少し空腹を我慢できれば一日に食べる総量をかなり減らすことができるので、もうちょっと続けてみようと思います。

ただ、お断わりをしておきますと、どなたでも「16時間断食」が合うわけではないと思います。筋肉量が落ちやすいなど気を付けるべきところもありますのでご注意ください。

かつての自分では考えられなかったことですが、ダイエットを「頑張る」のではなく「気楽に習慣化する」感じです。以前は3食ともごはんや麺類が必要だと思い込んでいましたが、一日中食べなくても特に不満を感じることはありません。

小学4年生～中学2年生を対象に水曜放課後に開講している「ステップアップ塾」は、早くも始めて4年目となりました。これも「自習の習慣化」が狙いです。学習内容にさほど特徴があるわけではないのですが、特にもともと自習の習慣がないお子さんにとっては、放課後にみんなで1時間でも自習することによって、自宅でもその習慣が継続するきっかけにしてもらいたいという願いを込めています。中学3年生の「夢サポート塾」ではその総仕上げとして毎週土曜日、数学と英語に取り組んでもらっています。全国学力テストの結果を見ても、そういった「自習の習慣化」が着実に実を結んでいると感じます。来年度以降、さらにどんなことができるか、考えてまいります。

Shinri

shi

Vol.19

「真夏のピークが去って」

心 理 師

岡 本 直 人

Oka moto Nao to

町の心理師、岡本です。

さて、まだまだ暑い日が続いていますが、もうすぐ夏が終わります。個人的に、夏が終わる／秋が始まるぐらいのこの時期はけっこう好きだったりします…が、同時に風邪をひきやすかったりもします。

このような季節の変わり目は、一般的にも体調が崩れやすい時期とされています。3～4月の春先、ゴールデンウィーク明けの5月、そして夏休み明けの9月などは、特に体調や心身を崩しやすいと言われています。その理由についてはさまざまあるかと思いますが、要因の1つに「環境の変化」、もう少しわかりやすく言うと「切り換え」の大きな変化が挙げられるでしょう。

よほどの楽しみがない限り、長い休み明けの学校や仕事はシンドイですね。長期休みに限らず、連休明けの出勤や土日明けの月曜日の登校がツライという人は、けっこういるのではないのでしょうか。この場合、学校や職場にはつきりとした嫌なこと（原因）がなくても、気分や体調に変化が生じてきます。また、これまで自分の知らないうちに、過度に頑張ったり、気を張ったりしていることも、この時期に反動として出てくることもあるかもしれません。

もし最近の調子がいまひとつの方がいらっしゃったら、広報5月号(370号)のコラムにも書きましたが、こういう変化の大きい時期はどうかハリきらないでください。休み前の調子に合わせてしまうと、ちょっと息切れするかもしれないので、少しペースは落とし気味でいくことをオススメします。また水を差すような言い方になってしまいますが、逆に休み前や休み中の調子が良かった場合も同様です。この機会に、ご自身やお子さんがこれまで気疲れし過ぎていないか、仕事や勉強のペースは合っているのかなどを振り返ってみるのもいいかもしれません。もしそのあたりで心配なことがあればご相談ください。

問い合わせ先 教育委員会学校教育係 (32) 9100



令和5年度

幼稚園児募集

- 9月15日(木)から申込開始**
 予定人員になり次第締め切ります。
受付時間
 ●月～金曜日 午前10時～午後4時
 ●第2、第4土曜日 午前10時～正午
申込場所 杉の子幼稚園
申込方法 事前に入園申込書を幼稚園から受け取り、記入の上、入園希望児同伴でお越しください。
募集対象
 ●満3歳児(令和5年4月2日以降満3歳になる子)
 ●3歳児 ●4歳児 ●5歳児
 なお、2歳児の入園希望の方はご相談ください。
経費
 ●入園料 15,000円
 ●保育料(月額) 25,700円
 (幼児教育の無償化対象)
 ●給食費 4,500円
 (幼児教育の無償化対象外)

	平日	長期休み
開園時間	午前7時40分～午後6時30分	午前7時40分～午後5時30分
延長保育時間	朝 午前7時40分～8時40分 夕 午後2時20分～6時30分	※希望保育となります。
延長保育料	(※)	

○第2・第4土曜日は、自由登園日となります。(午前8時30分～正午)
 ○長期休み以外の登園にはバスが利用できます。(利用できる時間帯は定められています。)

●絵画、オルガン・リトミック、体操、英語、剣道、日舞、琴の経費はかかりません。
申し込み・問い合わせ先
 杉の子幼稚園 (32) 4640
 (申込書、経費などの説明書をお渡しします。来園またはお電話ください。)

杉の子幼稚園では、自然の中で多くの経験をしながら、たくましい体考える力、そして豊かな心と思いやりの心を育てたいと思っています。保育時間内の活動では、情操教育として、絵画、オルガン・リトミック、たくましい体のために体操を、それぞれ専門の講師を招いています。さらに楽しい英会話や年長児には剣道、日舞、琴などで、子どもたちの可能性を大切にしています。

●延長保育
 月～金曜日
 朝・午前7時40分～8時40分 無料
 夕・午後2時20分～6時30分 無料
 (延長保育料(※))
 午後2時20分～3時 無料
 午後3時～6時 30分1,000円
 午後6時～6時30分 30分1,500円
 ※保育の必要性のあるご家庭は、子育てのための施設等利用給付認定申請書(第2号認定)を提出すると、無償化対象になります。月内の預かり保育利用日数×450円まで無償。



杉の子幼稚園

サムエル幼稚園

一日の流れ(例)	
午前8時30分	登園 朝のお話・自由あそび
午前9時40分	朝の会 体操・お歌・お祈り・聖書のお話
午前10時30分	設定保育 造形・リトミック・運動あそびなど
午前11時20分	自由あそび
正午	昼食(お弁当持参)
午後1時	自由あそび
午後2時	帰りの会 絵本・お歌・帰りのお話
午後2時30分	降園

延長保育(午前8時～8時30分、月・木・土：午後2時30分～午後6時・水・金：午後0時30分～午後6時)30分100円
 ※保育の必要性のあるご家庭は、子育てのための施設等利用給付認定申請書(第2号認定)を提出すると、無償化対象になります。月内の預かり保育利用日数×450円まで無償。

「親子ともによい育ち」を実現するために、園児ばかりでなく保護者の皆さまへの教育や子育てのための支援に力を入れます。また、相手を思いやる心を大切に、インクルーシブ教育を取り入れ、一人ひとりの発達ニーズを大切にしながら教育を実施します。情操教育として、音楽や芸術活動にも力を入れて取り組み、豊かな自然環境の中で地域のかたがたとの世代間交流を促進する農業活動、制作活動などを行っています。

●月々
 保育料 25,000円
 施設料 4,500円
 教材費 3,500円
 光熱水暖房費 3,000円
 ●入園料 80,000円
 ●入園料(入園奨学金制度あり) 15,000円
 ●入園検定料 15,000円
 ※保育料・入園料につきましては、幼児教育無償化により月25,700円まで無償対象となります。(入園料は月単位で算定します。)

9月12日(月)から申込開始
 定員になり次第締め切ります。
募集定員 新年少 約10名
 新年中 若干名

申し込み・問い合わせ先

サムエル幼稚園
 電話/ファクス (32) 0541
 メール info@samuel-k.jp
 ホームページ https://samuel-k.jp/

