



おひさま通信

VOL.25

2025年 3月31日



大人も子どもも
心と身体がスッキリ!!

4年ぶりに親子リズムを開催しました！

4年前まで年に数回行っていた園開放のリズムですが、コロナとその後の活動を模索する中見合わせていました。そろそろ再開したいと、まずは在園児と保護者を対象としてやってみることにしました。子どもたちはずっとリズムをしていましたが、保護者はその姿を見ることもほとんどなく、そのねらいやポイントなどを知らずにいたため、今年度は、保護者会役員会の前に、少しでもリズムの動きを体験する取り組みを進めてくれていました。役員だけでなくたくさんの方に体験してほしいと企画しましたが、参加者が少なく、大きな子のクラスの保護者だけになってしまいました。

土曜保育の子どもたちと職員、おひさまの理事含め、総勢20名ほどで、ロールマット・四大運動・いろいろなリズムを行いました。場所も広く伸び伸びとできて、子どもたちも満足そうでしたし、職員と子どもが関わる様子を見ていただき、とても良い会になったと思います。

このようなことが、もっと広がってほしい。他の保護者の参加とともに、OBや地域の人たちにも開かれた園開放にしていくことが必要だと強く感じました。

-裏面に体験した保護者の感想を掲載-

会員募集・寄付のお願い

みなさんの力でおひさまの活動を支えてください

【会員特典】

- 総会決議権(正会員のみ)
- おひさま通信配布
- イベント割引

例:園開放通常参加費 300円▶100円

【年会費】

正会員:5000円 賛助会員:1口1000円

【会費・寄付振込口座および振込名義】

郵便振替口座:01620-0-101329

口座名称:特定非営利活動法人共同子育て広場おひさま

発行

〒779-3125

徳島市南府所平岡字第一 218-6

Tel 088-642-5933/Fax 088-642-5935

NPO HP <https://npo-ohisama.org/>

NPO法人共同子育て広場おひさま事務局

(木のいえ共同保育園)



親子リズムの様子と参加した保護者の感想

初めて親子リズムに参加しました。

ロールマットでの身体ほぐしから始まり、自分の体の状態と向き合うことができました。ロールマットに寝転ぶだけで自分の硬さを実感しました。リズムも一つ一つ子どもたちの実演を見せてもらいながら参加しました。足先からしっかり動かすことができている子どもたち、日々の積み重ねがしっかり身体を作っているのだなあーと思いました。

自分自身は…寝る前に教えてもらいながら少しずつ身体作りができれば…と思います。濃密なステキな時間、ありがとうございました。

(木のいえ共同保育園 在園児保護者)



一番印象に残ったのは子どもたちのキラキラした目、スッと伸びた背筋、からだ全体を使いながらも指先までしっかり意識した動き。

親子リズムは笑顔あふれる時間でした。なにより子どもたちのオンとオフの切替の瞬間は素晴らしく驚きました。

「こうするんよ～」と子どもに教えてもらう姿もとても微笑ましく、リズムを通して親子のふれあいの時間となりました。

(木のいえ共同保育園 卒園児保護者)



リズム。自分で試してみても、こんなにハードなことを子どもたちがしていたのか!!とびっくりします。毎日こんなに体づくりをしてくれていて、本当にありがたいと感謝しました!!自分も毎日やりたいです。みなさんにも参加してほしいです!!

卒園式のリズムも楽しみになりました。

(木のいえ共同保育園 在園児保護者)



久しぶりの親子リズムの開催で、参加人数は少なかったですが、自分の体もほぐれて、新たな学びとなり、楽しめたと思います。自分自身がロールマットしてもらうことが久しぶりで、自分の体の固まりがほぐれていくのがどんどん分かり、とても気持ちよかったです。

その後リズムもして、身も心もスッキリしました。

子どもの姿を見るだけでなく、大人もロールマットやリズムを体験して、身体を動かす大切さ、心地よさを多くの方に知ってほしいとおもいました。

(木のいえ共同保育園 保育士)

