



# 5月 園だより

名島保育園 園長 林田 睦子  
2020年 5月 1日

コロナウイルス感染拡大防止の為の緊急事態宣言に伴い、保護者の皆様におきましては家庭保育のご協力を頂きまして本当にありがとうございました。

いつ収束するのか先の見えない不安な状況ではありますが、こんな時だからこそ出来る事を子どもたちと一緒に楽しみ、過ごしていきましょう(^^)

福岡市 新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

(24時間受付) 092-711-4126

## 5月の行事

3日[金] 憲法記念日 (祝日)

4日[土] みどりの日 (祝日)

5日[日] こどもの日 (祝日)

6日[月] 振替休日 (祝日)

10日[日] 母の日

\*五月に予定しておりました

歯科検診は延期になりました。

日程が決まり次第お伝えします。

## 5月の一口メモ

【憲法記念日】 — 5月3日

太平洋戦争の終結を迎えて新しく作られた日本国憲法が施行されたのは、昭和22年のこの日。主権在民、平和主義、基本的人権の3つが柱となっている。

【こどもの日】 — 5月5日

8世紀の聖武天皇の頃、端午の節句に菖蒲湯に入っ  
て悪を除く習慣があった。菖蒲が尚武に変わって男子  
の祝日になり、鯉のぼりや5月人形を飾るようにな  
った。戦前の端午の節句を昭和23年にこどもの日  
として制定。

25年のこの日には児童憲章が制定された。

【母の日】 — 5月第2日曜日

アメリカのアンナという少女が母親の命日に白い  
カーネーションを供え、母親には生きているうちに  
感謝するべきだと考え大統領に訴えた。1908年の  
5月の第2日曜日、最初の「母の日」が設けられた。

## 《お知らせ・お願い》

### 《体操服について》（2Fクラス対象）

リトミック教室や体操教室の日は、体操服もしくは動きやすい服の準備をお願い致します。また、講師の先生に子どもたちの名前がわかるように、ゼッケンを付けて頂くようお願い致します。

※園指定のものでなくTシャツにゼッケンをつけたもので結構です。

### 《送り迎えについて》

夕方は、駐車場が混雑します。

車でお迎えに来られた保護者の方は、お子さんのお迎えが終わりましたら、早めに保育園を出られますようお願い致します。車のスムーズな入れ替えにご協力下さい。

### 《車上荒らしについて》

実際、名島保育園の駐車場でも車上荒らしがありました。

新年度となり、新しい保護者の方もいらっしゃいますので、改めて記載させて頂きます。車での送り迎えの際は、貴重品だけでなく、かばんやバックを車内に置いたままにしないようにしてください。バックの中に財布などの貴重品が入っていても、窓ガラスを壊し、バックを持ち去ってから中身を探るようですので、**かばん等は保育園内に持って入るようにして下さい。**



## 令和の洗礼

「マスクも良いけど、腹巻きもね。」

新型コロナウイルスによる感染症を不安がる患者さんに、体を温かくしておくことの大切さを伝え続けた数ヶ月間でした。

感染者の隔離やウイルスの封じ込めといった対応が後手後手となり、感染拡大に歯止めを利かせられずに長期化してしまいました。以前に「令和」の解釈として「令」は数字のゼロで「和」は足し算、本質の伴わないものは意味を為さなくなる時代になると述べましたが、まさに令和最初の冬に洗礼を受けたように感じます。

今回のような新型のウイルス性感染症による不安は、例えばインフルエンザへのタミフルのような治療薬や、予防のためのワクチンが存在しないことからきます。日頃から自己の持つ免疫力（自然治癒力）を高めておくことが出来れば、過度に不安になることは解消されるでしょう。

自然治癒力は特定の疾患のみではなく、あらゆる病気に対して有効なのですから。

また、様々な情報が飛び交う中で、事実が見えなくなる不安もあったかもしれません。マスクを手放せなかったり外出を控えたりした人がいれば、一方でまったく普段と変わらなかったという人もいるでしょう。どちらが正しいということではなく、自分で考えて何を選択したかが重要です。その意味でも自然治癒力を高める努力をしていれば過度な不安になることはなかったかもしれません。

自然治癒力を高めるための基本は、食・息・動・想の4つの養生。

なにを食べるか食べないかの、食。腹式呼吸・深呼吸の、息。姿勢や運動の動。ものの考え方の想。これら4つに加えて、温活も取り入れれば十分でしょう。

暖かくなってきた季節なので、運動を取り入れるには良い時期です。ほんの10分早歩きをしてみることからでもいいでしょう。温活については、よもぎ蒸しやサウナなど体を温める場が増えているのは利用する人が増えているからこそ。こうした施設に頼るのもいいでしょう。

暖かい季節には忘れていても、あと数ヶ月もすれば秋から冬になり、インフルエンザが話題になります。その時になって慌てないためにも、養生に勝る予防はありません。不安にならない自分を確立できたとき、新型コロナウイルスによる騒動にも「おかげさま」と言えそうですね。

マクロビオティックマガジン MUSUBI 5月号より抜粋

圭鍼灸院 院長

日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ

西下 恵一 著