



# 5月 園だより

名島保育園 園長 林田 睦子

2024年 5月 1日

園庭のこいのぼりが、元気に泳いでいる姿を見て、子ども達は、大喜びしています🇯🇵  
新年度が始まって、一ヶ月経ちました。泣いていた子ども達も、自分のやりたいことを決めて活動できるようになってきております。

GWではお出かけになられるご家庭も多いと思いますが、日頃の生活リズム・食生活を守り、お子さんに無理の無いよう楽しく過ごしていただけたらと思います。近所の公園でのんびりと過ごす休日もおススメです(^^)

## 5月の行事

- 3日[金] 憲法記念日
- 4日[土] みどりの日
- 5日[日] こどもの日
- 6日[月] 振替休日
- 12日[日] 母の日
- 18日[土] 子育て支援  
クッキング教室  
「らっきょう漬け」

## 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

### 《保育参加について》

お子さんの保育園での様子をご覧になりませんか？

希望される方は担任までお知らせ下さい(^^)

### 保育参加をされる保護者の方へのお願い

・カメラ、携帯電話での撮影はご遠慮ください。

\*他のお子さんの情報流出を防ぐ為、子ども達の集中を妨げないようにする為です。ご協力よろしくお願い致します。

### 《送り迎えについて》(車上荒らし)

送迎時、駐車場が混雑することがあります。

**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。

また、過去に名島保育園の駐車場で車上荒らしが起こっています。

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、繰り返し記載させていただきます。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。

警察の方が言われるには、バックの中に財布などの貴重品が入っていても、車の窓ガラスを壊し、バックを持ち去ってから中身を探るようです。

車内のかばん等は保育園内に持って入るようにして下さい。

## 「宇宙生理学入門」 苦楽の法則

ムスビの会主宰 岡部 賢二

### ～楽をむさぼると苦に陥っていく～

我々は苦に思えることがやってくると、無意識にそれから逃げようとする傾向があります。肉体的な苦は怪我など生命の危機につながるため、逃げないといけませんが、精神的な苦は逃げると、後から苦が追いかけてきて、様々な問題が生じます。苦に立ち向かうと楽がやってきて、楽をむさぼると苦に陥っていく。これを「苦楽の法則」と言います。

例えば、テレビや映画、ゲーム、パチンコといった娯楽は、一時は楽しいですが、ずっと続けるとマンネリ化という苦が生じます。気は紛れるけれど、何となく満足感や幸福感が感じられなくなり、ときめかなくなり、面白くなくなり、つまらなくなってしまう。

どうしてかと言うと創造エネルギーを使わないからです。与えられた既成のものは、創造エネルギーの働く余地がないので、真の充実感や達成感を得ることができません。一方、自分で何かを創作している時は、食事を摂るのを忘れるくらい熱中していませんか。なぜなら創造とは人間に与えられた最大の喜びだからです。

### ～苦を乗り越えると満足感や自信に～

苦に立ち向かう時、まず、どうしたら乗り越えることが出来るか？と考えてみます。そうすると知恵が湧き、行動することで人脈が増え、様々な体験を積むことが出来ます。

この世に生きるということは体験を通じて学び、魂の成長を目指すことです。成功だけではなく、失敗もまた大いなる学びであり、失敗を恐れず、苦に立ち向かい、それを乗り越えた時には何とも言えない達成感や充実感、満足感が湧いてきます。

さらに、苦に立ち向かうことで創造エネルギーが湧き、眠っていた潜在能力を開花させることができます。やってみないと分からないことって結構ありますよね。

「論より証拠」で、やってみたら以外に楽しかったということも多いです。固定観念や先入観にとらわれず、いろんなことにチャレンジすることで才能が開花し、それが小さな成功体験となって、自信という自己肯定力が潜在意識の中に入力されていきます。

### ～面倒くさいことが意外に気持ちいい～

苦に立ち向かう具体的な方法が、「面倒くさいことをする」ことです。意識の中で面倒くさいと感じることは、実はやってみると楽しいことが多いです。

エスカレーターがあるのに、あえて階段を昇る人がいるのは、足を鍛えるというメリットがあるからです。玄米を炊くのも圧力鍋や土鍋が必要で、火の番をしておく必要があるのですが、面倒くさいと感じますが、実際に食べてみると便通や肌ツヤがよくなり、胃腸も整います。断食やヨガもやるまでは不安や苦痛と思う人が多いですが、やってみると意外に頭や体がすっきりして気持ちのよいものです。

### ～多少の負荷は必要～

人間というのは、少しの負荷をかけてあげることで強くなれるものです。意識の進化の上でも多少の負荷は必要であり、それが苦に立ち向かうということの意義と言ってもよいでしょう。

日々の掃除や洗濯、料理、子育てなどは、一見大変で面倒くさいことのように感じるかもしれませんが、それを繰り返し実践することで磨かれるものがあるのです

不可能感に惑わされず、まずは何でもチャレンジしながら、素敵な窮地を切り開いていきましょう。