

# 11. 「規則正しい生活は、心も成長させる。」

2007年1月1日 社会福祉法人 江刺保育園

規則正しい生活とは、三食をしっかりバランスよく摂取すること。適度に身体を動かすこと。早寝、早起きをすること。毎朝の排便を行うこと。これは、子育てを行ううえで、しっかりと子どもたちに伝えて頂きたい事です。できれば、このことに関しては手を抜かないで欲しいと思います。健康な身体があれば、元気が出るし、気力が充実しています。脳の指令に、身体が素直に反応し、敏速な正しい行動をすることができます。子どもを育てる上で、丈夫な身体を作ることが最も大切なことです。そのために子どものころからの規則正しい生活リズムの習慣を身につけなければなりません。身体が健康で、元気があることが、何よりも掛け替えのないことです。その上で、心の成長を考えるべきなのです。体が健康でなければ、気持ちも健全であることができないということは、私たちが大人になり、年齢を重ねれば重ねるほど、痛切に感じる事です。生きて行くうえで、身体が何を必要としているのかを、自覚できる大人になるように子どもたちの成長を支えてあげなければなりません。自分の



男石老人クラブの皆さんとの水木団子作り

の欲望を自制しながら、健康的な生活のできる大人になるためには、大人である私たちの、生きている姿を見せてあげるのが、最も簡単で、効果のあることなのですが、肝心の私たちの生活リズムが崩れてしまっています。ですから、私たち大人の生活を見直すことも必要なのです。朝食をしっかり食べる。好きなものだけを食べる偏った食生活をしない。適度の運動をする。夜型の生活を朝方の生活に変えてゆく。など思い当たることはたくさんあります。リズムが崩れている方が正常な生活リズムを取り戻すことは、非常に困難なことかもしれません。しかし、これは、子どもの時からの生活習慣が身につけてしまった結果ですから、子育てをすることによって、少し

でも、子どもたちのお手本になるような生活を心がけることは親としての務めなのです。

**「身体が、健康であることが、最も大切なことです。」**

私たちの身体を動かしているものは、脳から発せられる信号なのですが、それは、様々なホルモンの分泌によって行われます。そのホルモンが正常に伝達されるためには、健康な身体があって初めて正しく作用するのです。身体が異常に疲れていれば、いくら身体を動かせという指令が脳から発せられても、身体は動くことが出来ないので。このホルモンの調和が崩れると、異常な行動を起こしてしまいます。健康な身体が、健全な精神の基になっていることは昔から言われていることです。子どもを育てながら、健全で健康的な日常生活を取り戻し、実践して行きましょう。

## 楽しい冬のおやつ

### <雪だるまケーキ>

作り方

- ① 大きいシュークリームの上に、ホイップクリームをつけ、小さいシュークリームを乗せる。その上に、ホイップクリームをつけ、マシュマロを乗せる。
- ② プリッツで、手をつけて、チョコペンで顔やボタンを書いて完成です。

材料

- マシュマロ
- シュークリーム 小
- シュークリーム 大
- プリッツ
- ホイップクリーム
- チョコペン

