



# 和・気・愛・愛

## 園だより 9月



2019年9月1日

社会福祉法人藤花学園 北野保育園

笑う門には福来たる

園長 田中 裕

先日、ゴルフの全英オープンで初出場、初優勝した渋野日向子選手の笑顔が話題になりました。たくさんのギャラリーに囲まれ選手は誰もが緊張感の極みの中で戦う大会で終始笑顔を絶やさず、見事に栄冠をものにしました。元プロのゴルファーが「自分には笑顔でプレーできるなんて考えられない。しかし、彼女はあの笑顔で周りの人を味方している。」と言っていました。渋野選手の笑顔は彼女を見る周りの人が応援したくなるということです。ある調査によると、子どもは1日に400回笑うけど、おとなになるとわずか15回に減ってしまうとか。子どもは身の回りの事象に対して純粋に反応しますが、おとなはいろいろなことが障壁となって笑う機会を逸しているということでしょう。仕方ないといえば仕方ないのですが…。

笑顔は見る人に幸福感をもたらしますが、笑う本人にもとてもいい影響があることは有名です。「セロトニンが分泌されて気持ちがプラス思考になる」「免疫細胞が活性化される」「副交感神経が優位になる」「エンドルフィンの分泌により幸福感をもたらす」等々。医療の世界でも10年以上前から、落語や漫才等を取り入れて笑いの効能を現場に活かしているそうです。

もちろん健康な人でも、笑うことで自分の行動や考え方に余裕が生まれ、対人関係にもよい影響が出ることでしよう。

不思議なことに笑顔は無理に作っても同じ効果があるようです。よく職員ミーティング等では「口角上げて笑顔でね!」と話していますが、そうすることで雰囲気明るくなり団結力も高まります。

保育園では毎日のように子どもの笑顔に力をもらい、その笑顔に私たちも励まされます。渋野選手のように自然と笑顔を周りに向けられるようになれば、嫌な事や悩んでいたことも、きっと良い方向に好転していくでしょう。子育ても同様、悩んだり上手いかわなくてイライラすることもあります。が、「笑顔」でお子さんと向き合うことで見方もきっと変わることと思います。

9月2日(月)	避難訓練 防災引き取り訓練
3日(火)	誕生会
4日(水)	体育指導 3~5歳
11日(水)	体育指導 3~5歳 身体測定 4歳児
12日(木)	身体測定 5歳児
13日(金)	敬老の集い
14日(土)	布団乾燥
17日(火)	身体測定 分園0~2歳児
18日(水)	体育指導 3~5歳 高齢者施設訪問 5歳児 (徳丸ふれあい館)
	0歳児健診 身体測定 本園1、2歳児
19日(木)	高齢者施設訪問 5歳児 (マイライフ徳丸) 身体測定 3歳児
25日(水)	体育指導 3~5歳児
27日(金)	JACOT指導 4、5歳児

※JACOT…日本コーディネーショントレーニング協会による指導。



※本園の玄関にある水槽で飼育している熱帯魚

(ミッキーマウスプラティー)の赤ちゃんが育っています。

1cmぐらいの大きさになりました。ぜひご覧になってください。