

# みらいく新聞

2021年6月  
第十号

発行元：  
信州子育てみらいネット  
広報係

## みらいく入職式

4月9日、みらいくの入職式を早苗町3階多目的ホールにて行いました。



冒頭の代表理事挨拶では「みらいく」について説明があり、育成指南書を参考に「法人の目指す保育園、行動指針理想とする保育」の共有と、法人の今年の目標「知識と礼節」や過去の目標について共有しました。

グループワークでは「ポジティブポストイット」「私たちの夢とビジョン」「豆腐研修」を行い、グループワークを経て、一日の振り返りと「法人の目指す保育園行動指針理想とする保育」のリマインドを行いました。

●ポジティブポストイット：同期を知る、同期に知ってもらう。相手の良い面に気付くトレーニング。

●私たちの夢とビジョン：これから3年でそれぞれが実現したい仕事やプライベートの夢、目標↓個人の目標と法人の目標の接点↓法人の目標を自分化する。

●豆腐研修：誰のために仕事をするか。仕事をする意味・意義と「みらいく」で働く目的・意義↓自分のやりたいことが組織にいると実現しやすい。組織の役割に協力し社会のために働く。

## みらいく県町 開園

この春に新しく『みらいく県町』が開園しました。北野建設株式会社様と信州子育てみらいネットが共同設置した企業主導型保育園です。北野建設本社別館の3階ワンフロアが保育園となっています。



▲保育室  
外看板▶

●連携推進員の先生にインタビュー  
定員12名という小規模な園なので、園児一人ひとりをしっかりと見ることが出来ます。他企業様ビル内のワンフロアということで、みらいくの保育園では初めての環境となります。職員同士が連携して安全面に気を配り、環境も考慮したベストな保育を考えていきます。ビジネス街ではありますが、近くに公園もあり、地域の商店や図書館、消防署も近いので、地域交流も積極的に行っていきたいです。

### 園の概要

施設名：みらいく県町

所在地：長野市県町528番地 北野建設本社別館3階  
電話番号：026-214-8526

定員：12名（0歳児4名、1歳児4名、2歳児4名）

企業主導型保育園：北野建設株式会社、信州子育てみらいネット、園の周辺施設6企業が連携企業となっている（4月取材時点）

みらいくHP園舎ページ：  
<https://chikihoku.net/preschool/agatamachi/>

## 各園より「挨拶」

新年度スタートにあたり各園管理の先生からメッセージをいただきました。（5月上旬取材）

### みらいく高田 施設長



年度のスタートは毎年恒例となりました。保護者さんから離れるお子さんの「今生の別れ」のような泣き声から始まりました。保護者さんたちとても心配そうな顔をしながら後ろ髪引かれる思いで園を離れていきます。その分、再会の笑顔や安堵の涙でもらい泣きをしそうになります。

少しずつ園の生活に慣れていき、園ではたくさんのお友だちと関わるようになり、時におもちゃの取り合いをし、時に譲り合いの心を覚えていきます。そんな成長を見守り、安心安全に通っていただけの園を目指して奮闘中です。

### みらいく早苗町 主任保育士



新年度を無事に迎えることができ嬉しく思います。4月当初は、園児も職員も慣れない中、緊張の連続だったのだろうと最近の子どもの落ち着いた姿、屈託のない笑顔を見てしみじみと感じています。

園庭が無い為、周辺の公園などに遊びに行く事が多い早苗町ですが、行く場所も色々です。鶴賀消防署へ消防車や救急車。柳町交番へパトカーと、見る事ができると大盛り上がりです。パン屋さん、八百屋さんなど商店街めぐりも楽しんでいきます。

これからも地域の方に見守られながら、園児も職員も安心して過ごせる保育園にしていきたいと思っています。

### 夜の保育園みらいく 主任保育士



夜の保育園が開園して3年目となりました。手探りで進めてきた夜間保育ですが「子どもや保護者の皆様が無事な場所まで帰ってこられた」と心掛けてきました。昨年からは続くコロナ禍で地域交流イベントなど思うように行えなくなりました。

せんが、細やかでも出来ることを行い続けています。散歩時に「いってきます」と、通りがかりのお店に顔を出して挨拶をするなど、ご近所の皆さまとの繋がりを日々大切にしています。様々な行事も「夜の保育園ならでは」にこだわりたいと思っています。

今後子ども一人ひとりに寄り添い「温かく見守る保育」を心がけていきたいと思っています。

### みらいく小布施 施設長



新年度に入り1ヶ月が経ちましたが、新型コロナウイルスの蔓延が収まりません。色々な行事が制限される中ですが、小布施では今年も自園の畑がある強みを活かして、食育に力を入れていこうと思っています。

昨年はジャガイモとサツマイモが大豊作でジャガイモの種芋の植付けやサツマイモの苗の植付けも子どもたちと一緒にしました。

収穫時の子どもたちの笑顔と歓声が印象的でした。4月下旬には既にジャガイモの植付けが終わり、今からどんなお芋が収穫できるか楽しみです。

### みらいく保育園 園長



みらいく小布施から異動となり今年度みらいく保育園の園長となりました。

設立から築き上げてきたみらいく保育園のアットホームな保育に長年の保育経験を活かして、子ども達や保護者の皆さまにとって楽しく居心地の良い場所となるよう精一杯努めてまいりたいと思います。

今年度は庭の畑を少し広げ、ジャガイモ、サツマイモ、保護者の方からいただいたイチゴの苗を植えましました。子ども達と収穫を楽しみにしながら実体験を大切にして、たくさん心躍る経験ができる1年にしたいと思います。

### みらいく県町 連携推進員



開園時1名からスタートした県町園も、少しずつ子どもたちが増え、園の様子もにぎやかになってきています。今は0歳児、1歳児の月齢の低いお子さんをお預かりしていますので（4月時点）一人ひとりの成長や生活リズムに合わせて、ゆったりと保育を進めていきたいと考えています。

職員の間にも新しい園を自分たちの手で形にできる喜びを感じながら活躍してくれています。職員同士で丁寧にコミュニケーションを図り、子どもたちはもちろん、県町で働く職員にとっても安心して心地よく過ごせる環境を整えていきたいです。

### 中野みらいく保育園 施設管理者



新年度が始まり1ヶ月が経とうとしております。新しい環境になんてくれたかな？今日も笑顔で保育園にきてくれるかな？ すこしハラハラしながらもお子さんの登園を心待ちにしています。

登園した時の表情や、お散歩中の言動などの小さな変化や成長を大切にしたい。一人ひとりの想いに寄り添える保育園にしたいなと思っております。一人ひとりのお子さんの成長を傍らで見守ることができていることに感謝して、一日一日の保育に臨んでいきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いたします。

行事紹介

\*お花見\*



みんなで午前おやつを持って三重公園へお散歩に行きました。今年は例年に比べ桜が咲くのが早く、当日は公園の桜が咲き終わり...

みらいく小布施



年間行事計画ではもう少し後にお花見の予定でしたが、今年は開花が早まるということで日程を繰り上げました。普段も遊びに行っている公園へお散歩に行き...



中野みらいく保育園



1・2歳児さんで午前おやつを持って、園から少し距離のある広い公園にお散歩に行きました。0歳児さんは慣らし保育期間中なので...



行事紹介

\*お花見\*



みんなで午前おやつを持って三重公園へお散歩に行きました。今年は例年に比べ桜が咲くのが早く、当日は公園の桜が咲き終わり...

夜の保育園みらいく



3階ホールの壁一面に製作の桜の木を貼り、先生達のアイデアで、紙で作った桜の花びらを天井から吊るしたり、花びらの絨毯のように床に敷いたり...

みらいく保育園



この日はあいにくのお天気だったので室内でお花見会を楽しみました。桜の幹を描いた大きい台紙に、子ども達が濃いピンク・薄いピンク・白のお花紙をくしゃくしゃと丸めて貼っていき...



みらいく県町



お花見の予定から時期をずらしてお散歩ごっこを行いました。芝生や遊具のある公園に行き、レジャーシートに座っておやつを食べて...

行事紹介

\*春の遠足\*

みらいく小布施 小布施園は遠足ごっこと野菜の苗植えを行いました。行事計画は担任話し合い、各クラスの子どもの様子など相談しながら決めていきました...



その後、0歳児さんが合流し、2歳児さん中心でトマト、キウイ、ナスの苗植えをしました。先生が「優しくね」と声をかけると...

みらいく県町



当日はあいにくの雨でしたが、園の中で遠足の雰囲気をつくって楽しんでいました。保育室にシートを敷いて午前おやつをみんなと一緒に食べました...

中野みらいく保育園

午前おやつを持って、中野市立図書館の広場へ出発しました。1歳児さんはお散歩車に乗り、2歳児さんは歩いて行きました。普段から出かけている場所なので...



広場から電車を通る様子が見えるのですが、電車を通る時のカンカンという音が聞こえてくるという音が聞こえてくるという音が聞こえてくるという音が聞こえてくる...

みらいく保育園

午前おやつを持って、北部レクリエーションパークへ出発しました。子ども達は「お外でおやつを食べるよ」と声をかけたり、すていスピードでお散歩の支度を済ませていきました...



おやつ遊び、お弁当など、1つ1つを子ども達が見られたのでよかったです。園に帰ってきた後の給食は、みらいく保育園で初めて...

行事紹介

\*156のぼり会\*

みらいく高田

各クラスで製作したこのぼりを保育室に飾り、「他のクラスも見よう」とクラスごと園内をまわりました。季節の行事に触れると共に、普段は入らない他クラスのお部屋に入れたことにドキドキやワクワクを感じながら探検を楽しんでいました...



- クラスの様子(担任の先生より)
○こちら組(0歳児)
○うさぎ組(1歳児)
○ぱんだ組(2歳児)
○りす組(1歳児)

# 法人の取り組み

## 新入職員・管理職の意見交換会

5月11日、新入職員・管理職の意見交換会が開催されました。各園PCと管理職員が集まる早苗町3階ホールのPCをオンラインで繋ぎ、今年度新入職員および前年度途中入職者が「みらいく」で働く上での疑問などを一人ずつ順番に質問し、それに対する回答を担当部門の管理職員が行いました。質問内容は「保育」「法人の取り組み」「人材育成」「研修」「地域交流・職員交流」「就業規則」など多岐に渡りました。

### 開催趣旨

新入職員も管理職も一緒に目標を達成するための仲間として相互理解を深めていくことが大きな目的です。また新入職員には質問しやすい法人の風土を感じてもらいたい、管理職員にはリーダーとしての役割の再認識をしてもらいたいという法人の思いから毎年開催されています。

### 開催担当の先生にインタビュー

全体的に和やかな雰囲気の中で質問と回答が進行し、ひとつのチームとしての意識を醸成していくことができたように思います。また、新入職員のフレッシュな目線からの質問で管理職員に今までなかった気づきが生まれるなど、参加した全員にとって非常に有意義な時間になりました。

この意見交換会をきっかけに立場を問わず、リラックスした雰囲気の中で、ポジティブな気持ちで色々な意見やアイデアが飛び交うような時間がさらに増えていくと嬉しいですね。

### 参加者の声

- ・自分が質問した内容だけでなく、他の方の質問で研修や保育の進め方など、色々な方の質問を聞くことができ、様々な面でも参考になりました。
- ・保育はもちろん、研修などについてもアドバイスをいただき、心強い気持ちになりました。今後の自分の保育に生かしていきたいと思えます。
- ・新入職の皆さんの質問や疑問に対して自分の言葉で説明する場をいただき、伝え方について学べる良い機会になりました。
- ・特に学び(研修)についての質問が多く、皆さんの向学心を感じました。色々な方の意見を参考にしながら自分の糧にしていきたいだけだと思います。



## 職員のメンタルヘルスケア

### 『セロトニン幸せBOX』『リズム体操』

#### 看護師の先生にインタビュー

みらいくでは今年度、職員のメンタルヘルスケアに力を入れて取り組んでいます。その一環として5月から、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を増やす取り組みを始めました。セロトニンを増やすには「セロトニンの原料となるトリプトファンを多く含む食品をとる」「適度な運動を行う」「感動の涙を流す」「しっかりと睡眠をとる」「日光を浴びる」などが効果的です。この中で、食べ物と運動の2つに着目しました。

セロトニンの分泌を増やす食べ物も知ってもらうことを目的に、「セロトニン幸せBOX」を各園に設置しました。おやつは法人が用意し、毎月中身を更新します。またセロトニンについて解説した資料をBOXに貼り、おやつを選ぶ際に目に入るようにしています。食べながら資料を読んでもらえ、少しずつ知識として知っていったらと思います。栄養学と関係するので、栄養士職員とも連携していきたいと考えています。

☆5月のラインナップ(セロトニン幸せBOX添付「セロトニンとは?」資料より説明を抜粋)



- ①アーモンドチーズフィッシュ/チーズinかまぼこ: チーズ、アーモンド、魚トリプトファンが豊富な食材。歯ごたえのあるものを噛むこともセロトニンの分泌を高める。
- ②バナナ: セロトニンの材料となるトリプトファン、ビタミン、炭水化物が全て入っているため効率的にセロトニンを作れる。
- ③GABAチヨコレート: 興奮系の神経伝達物質の分泌を抑え、ストレスを和らげる作用がある。
- ④鉄分(タブレット): セロトニン合成に必要な不可欠な鉄分。特に女性は鉄分が欠乏しやすい。

運動については、勤務時間内にリズム体操を取り入れて実施しています。体操の内容や時間帯は各園のやりやすさかたちで、施設長や主任・副主任を中心に計画していただいています。子ども達と一緒に朝の体操で取り入れている園が多いようです。運動では他にも、夜の保育園でヨガ教室を開催しています。これらの取り組みの他、メンタルヘルスについては「みらいくメンタルヘルス通信」を発行していきます。メンタルヘルスケアの取り組みは、なるべく職員の皆さんの負担にならないように思っています。おやつや体操などで楽しく取り入れて、楽しみながらメンタルヘルスケアに繋がっていただければと思います。

## みらいくヨガ教室 開催

4月より早苗町3階ホールにて『みらいくヨガ教室』を開催しています。夜の保育園の先生が講師となり、参加はみらいく職員が対象です。開催提案者と講師のお二人(夜の保育園職員)にお話を伺いました。

### 夜の保育園 主任保育士

ヨガの取り組みは元々、夜の保育園の職員で休憩時間に行っていました。やってみると気持ちが良い、良いリフレッシュになるので、夜の保育園だけではなく、みらいく職員全体に間口を広げるのが良いのではないかと考えました。法人では今年度、メンタルヘルスケアに力を入れて取り組んでいるので、「セロトニン幸せBOX」と平行してヨガ教室の提案をさせていただきました。

現在は職員の参加しやすい日程で月2回の開催しており、1回の開催につき10名程に参加をいただいています。職員のお子さんが参加されることもあり、子供から大人まで幅広い年齢の方がいらっやっています。一度参加された方は全員がリピートしてくださっています。呼吸や筋を伸ばすヨガは年齢や性別に関係ないので無理なく取り組みますし、始めるハードルも低いと思うので、気軽に参加していただけたら嬉しいです。



参加人数が増えたり希望の声があれば、ニーズに合わせた開催を検討しています。人数が増える場合は時間を2部制にしたり、曜日で分けることも検討しています。理想は「行きたいと思った時に気軽に参加ができる」です。密にならないよう工夫しながら、大勢の方が参加できるようなかたちを考えていきたいです。

### 夜の保育園 講師の先生

ヨガに興味をお持ちの方がどれくらいいらっしゃるかわからなかったのですが、人数が集まるのか不安でしたが、初回からたくさんの方にご参加いただき、また続けてご参加くださり嬉しく思います。まだ数回の開催ですが、体や心の変化をお感じの方もいらっしゃるようで嬉しいです。

ヨガとは繋ぐという意味ですが、心と体は繋がっています。体の健康⇨心の健康、その逆も言える心の健康⇨体の健康です。ヨガは呼吸、肉体、精神様々な面からのアプローチによって整えていくことができます。ポーズの完成が目的ではありません。自分の心と体を内観し、今の自分自身の状態を知ること心地良くいられる場所を探す。その練習でもあります。

体が硬くても全然問題ありません。心も体も十人十色ですが、普段頑張りすぎているご自身へのご褒美の時間と考えぜひリフレッシュにいらしてください。体を動かしてスッキリしたい！そんな皆様のお役に立てればとても嬉しいです。気軽な気持ちでご参加いただければと思います。

### 参加者の声

- ・前回よりできる(伸びる)ようになった。
- ・体が硬くならないうちに毎週やりたい。
- ・偏頭痛がひどかったが、ヨガをやったら楽になった。
- ・気分が晴れやかになった。・体が軽くなった。
- ・痛くてあがらなかった肩が上がるようになった。
- ・前回、肩の力が抜けなかったが今回は意識できるようになった。

### みらいくヨガ教室

- 対象者: みらいく職員
- 参加費: 無料
- 持ちもの: ヨガマット、タオル、水などの飲み物
- 服装: 動きやすい服装
- 参加希望の際は、各自の上長へお伝えください。
- ☆5月25日の開催はZoomでも参加できるようにしました。

## 4月あるある

作: 夜の保育園みらいく職員