



第3号

令和4年6月30日

庄和すずらん幼稚園

保育随想

★ 自分のからだ！

関東地方は早々に梅雨明け宣言が成されました。幼稚園でも七夕の行事に向けて園庭に面する柱には飾りつけの竹が立ちました。家庭へのお持ち帰りの笹も用意され、お部屋での活動も、これからの夢や希望を託して短冊やお飾りの製作が始まりました。同時にそれぞれのご家庭でもその様な活動が行われ、ご家族で成長に期待をもって過ごされることと思っております。七夕笹送りの行事は、自然の中で生きる私たちが物語を作り願いを込めて、想像の世界を広げ、自然の不思議さと興味や関心などの心が育つ行事として進めております。

いろいろな活動を経験をして、その先に生まれる心を育てたい！そういう意味でも、七夕笹送りの行事は楽しいものです。沢山の経験や活動の中で心が育てられるのでありますが、どんな心で、どんな人に成って欲しいの？どんな心で生きて行ける人に成って欲しいの？お子さんのこれからの成長への願いは、生まれて来てくれて名前を決める頃から沢山の願いをもって今日までお出でになったこととご推察いたします。

私たち大人も健康への願いは生涯の物であり、ひたすら健康に生きることを目指して生きていると言って過言ではありません。いろいろな運動も生涯を生き抜くためには、体を支える筋肉を付ける、元気に歩けるため時間を取る、そして医食同源と言われるので、バランスよく美味しく適量を食べる、塩分を控えめに心掛ける。体の事は良く分からないけれど、コマーシャルを聞いて、サプリメントも併用してとる。定期的にお医者さんの診断を受けて、それら諸々に気を付けて暮らして居る私達です。よし、これで万全か！とも思えないながら、精一杯の努力をしております。周囲で走っている人、歩いている人、ジムに通っている人、お仲間と物づくりで健康を目指す人、楽しめることに没頭している人などの姿を見て、それぞれに、良いな～！思うのです。此のところで聞き及んだ話なのですが、心と体を結ぶものは、**呼吸なんです！**とおっしゃる人が居たのです。運動する場合も鍛えたい所に気持ちを集中して、併せて息を吐きながら運動を繰り返す。また体の筋肉にも意思が有りまして気を入れて沢山吸い込み沢山吐くことで酸素が行きわたるとのことです。一方で心が落ち着く方法で、4秒かけて、ゆっくり吐いて、ゆっくり吸うことを繰り返してみると、不思議に気持ちが落ち着くのです。疲れの多くが脳の疲れ！と言われます。身体を休ませることも大事ですが、楽な姿勢でゆっくり呼吸をしてみることを、お勧めします。併せて縮こまった筋肉もゆっくり、呼吸と合わせて伸ばしてみる！私、体が硬いの！と感じている人は、痛くないように、痛くないように体を使い動き易い生活をして行きますので、関節を取り巻く筋肉も縮みっぱなし状態になります。考えてみますと随分、長い間苦手な個所から逃げて来ました。

準備運動をしっかりとやりましょう！運動の終わった後には、整理運動に時間をかけてゆっくりやりましょう！元気なうちほど守られて来なかった為に、筋肉も痛んでいる現状と考えます。呼吸を整えて痛んだ体と心を整える、呼吸を意識した生活をして参りましょう。