

No. 147

たっくだより

2026.7.15 夏号



子ども発達センターたっく

住 所：〒432-8006

浜松市中央区大久保町 5388-1

TEL：053-485-6122

FAX：053-485-6115

在園児 125 名（7 月 15 日現在）

◆児童発達支援 41 名

◆放課後等デイサービス 50 名

◆親子教室たっく 34 名



地域交流



たっくは、地域の皆様との関係を大切にしています。清掃活動や防災訓練、地域の行事などにも積極的に参加し、たくさんのつながりを育んでいます。

■草取り

5 月 17 日（日）、大久保町内の「第 1 回草刈りデー」に参加しました。

私たちはたっく北側のトンネルをくぐった先にある水路周りの草刈りを担当。地域の方々は手際よく役割分担をされ、その作業スピードに圧倒されました。

こどもたちが散歩で訪れる大久保公園なども、こうした皆様の活動に支えられています。地域の安全を守る温かい活動に、心より感謝申し上げます。



■防災訓練

6 月 7 日（日）、大久保町内の、「防災訓練」に参加しました。AED の使い方、防災倉庫の中身の確認を行ないました。

AED の使い方では、実際に AED を使い、シュミレーションを行ないました。周りの人に声をかけたり、順序通りにパットを貼ったり人命救助の方法を学ぶことが出来ました。心臓マッサージは、力強く押す必要がありかなり体力のいる動作でした。

防災倉庫の中には、発電機、毛布など被害に備えた体制が取られていました。今後も、地域の防災訓練を通して地域交流を行ない何か起きた際に地域の一員として支え合う為の準備、備えをしていきたいと思っています。

総合防災訓練を行ないました

総合防災訓練を行いました。毎年年度当初に実施しているこの訓練では、こども達の避難訓練だけでなく、職員による消火訓練や防災機材の動作確認も合わせて実施しています。

★災害時の排泄訓練（こども達）

災害時にトイレが使えない状況を想定し、屋外にテントを張って「おまる」に座る体験をしました。こども達は、いつもと違う雰囲気に対し戸惑う様子もありましたが、先生と手を繋ぐことで安心してテントに入ることができ、貴重な非常時体験となりました。

★非常食体験（こども達）

メニューは、カレーライス、ジュースでした。年中・年長クラスのこども達は、机を使わずに「膝の上で食べる」ことに挑戦！少し食べにくそうにしながらも、お皿の持ち方を自分なりに工夫して上手に食べる姿が見られました。

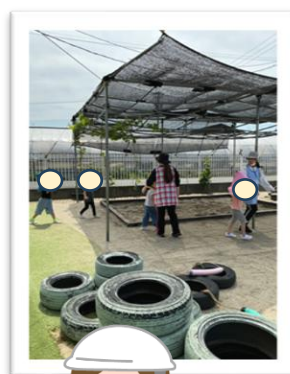
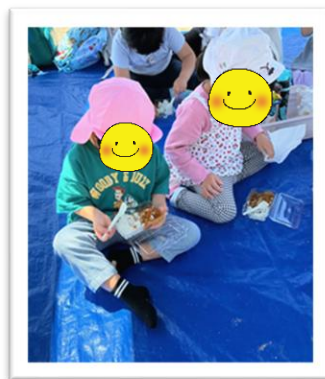
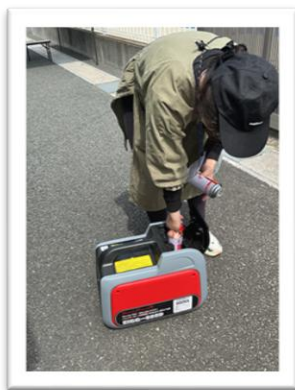
★バケツ消火訓練（職員）

火災発生時の初期消火を想定したバケツでの消火訓練を行いました。いざという時に迅速に動けるよう、手順を再確認しました。

★発電機の稼働確認・備品チェック（職員）

停電時に備え、配備している発電機が正常に動くかどうかの動作確認を行いました。あわせて防災用備品の在庫や状態のチェックも実施し、問題ありませんでした。

いつ起こるかわからない災害に備え、今後もこども達への指導と職員の訓練を重ねていきます。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に防災についてお話してみてください。保護者の皆さま、お忙しい中、メール対応や送迎へのご協力をいただき誠にありがとうございました。





児童発達支援 4～6月 活動の様子

新年度がスタートして 3 ヶ月が経ちました。今回は、こどもたちが保護者の皆様と一緒にきらきらした笑顔を見せてくれた、4月・5月・6月の行事や活動の様子を振り返ってご紹介します！

4月：父親ふれあいデイ & エンジョイデイ

「父親ふれあいデイ」では、たっくのまわりをのんびりお散歩しました。色とりどりの花を眺めたり、近所の犬に挨拶をしながら、お父さんとぎゅっと手をつないで歩くこどもたちは、とても嬉しそうでした。

午後のお話会では、保護者の方から「普段歩かない場所なので新鮮だった」「気候がよくて気持ちよかった。また行きたい！」の、お声をたくさんいただきました。

また、「エンジョイデイ」では、普段の活動でも行っている椅子取りゲームや〇×クイズなどの集団あそびをしました。「ルールを理解して守れているかな？」「勝ち負けのなかで気持ちを上手にコントロールできているかな？」といった、私たちが普段の活動で大切にしている“ねらい”を保護者の皆様にお伝えし、大切さを共有する機会となりました。

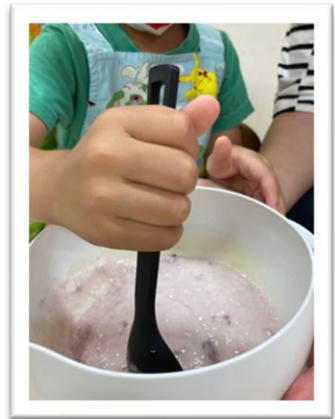


5月：わくわく！お買い物体験

たっく内に「八百屋さん」と「お花屋さん」が1日限定でオープン！親子でガーベラや好きな野菜を選んで、お買い物体験をしました。「お財布からお金を何枚出せばいいのかな？」「お店の人にはなんてご挨拶しよう？」と、親子で一生懸命に考えながらやり取りする姿が見られました。

6月：みんなでフルーチェ作り♪

先生が目の前で作る見本を見せると、「わぁ！」「いいにおい！」と歓声があがりました。いざ実践が始まると、保護者の皆様が「ここを持つと動かないよ」「そっと入れないとこぼれちゃうよ」と、優しく具体的なことばで声をかけてくださいました。こどもたちもそのアドバイスを意識して、ボウルを左手でしっかり支えたり、ゆっくり慎重に注いだりすることができました。みんなで笑顔いっぱいに頑張った手作りフルーチェは、格別の味だったようです！



◆エンジョイデイ・父親ふれあいデイにご参加くださり、ありがとうございました。

今後もクッキングや水あそび、餅つきなど、みなさんに楽しんでいただける活動を企画しています。ぜひ、ご参加ください♪

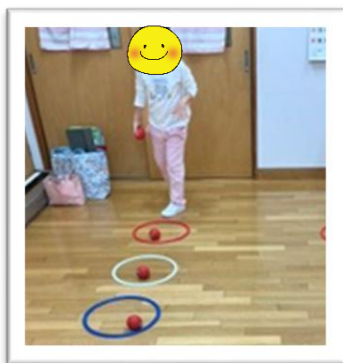
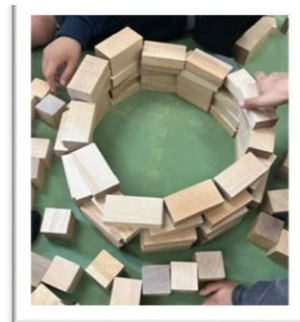


放課後等デイサービス支援 4～6月 活動の様子

新年度が始まって3ヶ月。こどもたちが新しい環境に慣れ、お友達との関わりを深めていく様子を振り返ってご紹介します。

4月：コミュニケーションの土台作り

新しい仲間を迎えた4月。自己紹介をしたり、ボードゲームや集団あそびを楽しみ、みんなで一緒に過ごす楽しさを味わいながら、これからの関わりへのベースとなる「コミュニケーションの土台作り」を大切に進めました。



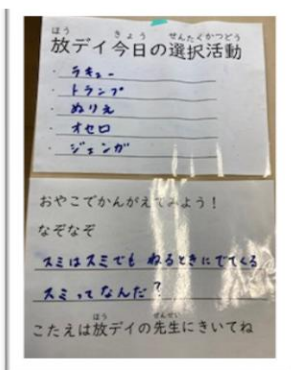
5月：小集団での関係作りと自信の芽生え

5月からは、固定メンバーによる小集団での活動がスタートしました。同じ仲間と繰り返しあそびを経験するなかで、最初はいまういかなかったことも少しずつ上達！「できた！」という実感が、こどもたちの自信と意欲につながりました。

6月：土曜日プログラム「食育・肉まんづくり」

6月の土曜日には、親子で肉まん作りに挑戦しました。作り方の説明をしっかりと聞き、材料をはかりで正確に計測。

中でも難易度の高い「包む」作業を成功させるため、生地を休ませている間に“秘密の特訓”を行いました。ティッシュペーパーを生地に、ピンポン玉を具に見立てて、包んでねじるシミュレーションです。この練習のおかげで、本物の生地でもイメージ通り上手に包むことができました！出来立てを頬張り、「おいしい！給食にも出るといういな」と満面の笑みを見せてくれました。



看板とプログラムによる見通し支援

たっくでどんな活動をするのか不安になってしまう子もいるので、来所時に今日の活動への見通しが持てるよう、入口の看板に選択あそびの内容やクイズを記載する取り組みを始めました。こどもたちが自分で読んで考え、心の準備をして活動に参加できています。

小集団活動では「探検」「ボールやフープを使った運動」「アイスクリーム屋さんの開店準備やお店屋さんごっこ」など、多彩なプログラムを展開中！お友達と話し合ったり協力したりする機会をたくさん作り、コミュニケーションの練習を重ねています。



食育活動について

5月からいよいよ食育活動が始まりました。こどもたちはみんなでエプロン、三角巾、マスクを身につけて、張り切って活動に参加しています！

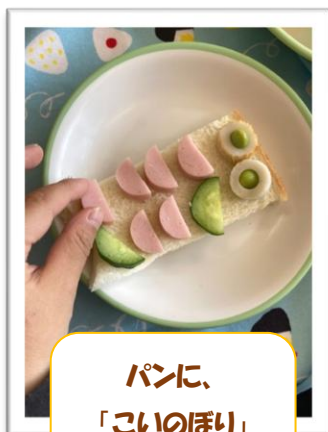
5月は指先や手のひらを使って「ポテトサラダ作り」、6月はさまざまな道具を使って盛り付ける「フルーツパフェ作り」に挑戦しました。指先に力を入れたり、ぎゅっと握ったりする作業に苦戦する場面もありましたが、トングやスプーンなどの道具をととても上手に使うことができました。

たっくの食育では、苦手な食材があるときは無理に入れず、抜いた状態で完成させてもOKとしています。そのため、同じメニューでも一人ひとり個性豊かな仕上がりになり、みんなで「おいしいね」と楽しく味わっています。ぜひご家庭でも、お子さまと一緒にトッピングや盛り付けを楽しんでみてください。

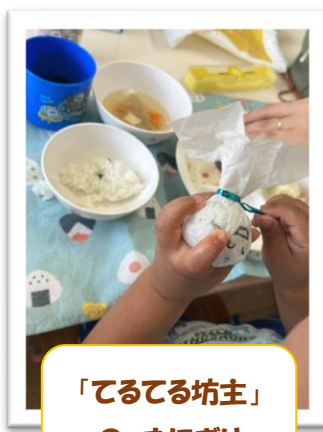


また今年度は、定期的な食育活動とは別に、日々の給食にも「自分でひと手間加えてから食べるメニュー」を時々取り入れています。5月のパンの日には「こいのぼり」の飾りつけを楽しみ、6月には「てるてる坊主」のように包まれたおにぎりを、自分でワクワクしながら開いて食べました。

今後も、子どもたちが「食べるのが楽しい！」と思えるようなメニューを、みんなで一緒に完成させていきたいと思います。

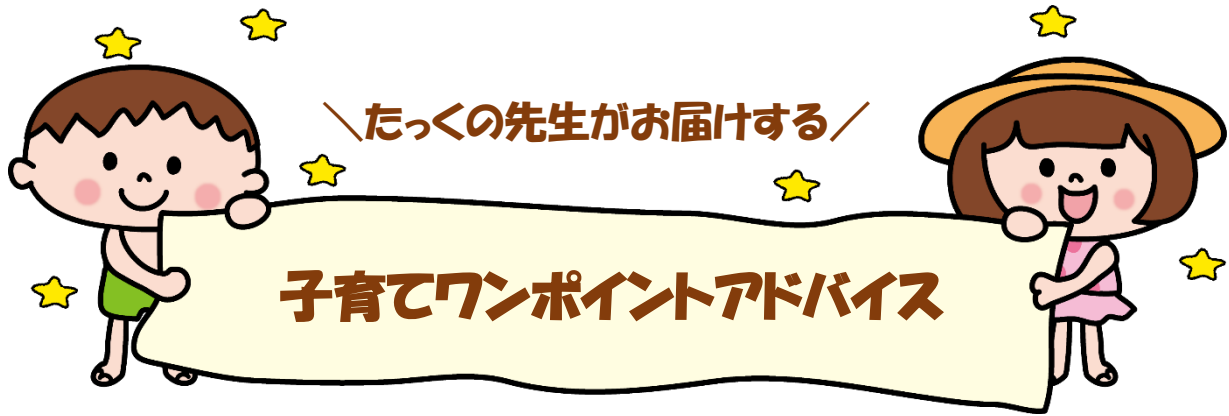


パンに、
「こいのぼり」
飾りつけ



「てるてる坊主」
の、おにぎり





今回のテーマは…

一緒にやってみよう！親子で「楽しい」を共有するヒント

夏休みが近づいてきましたね！暑くなり、家で過ごす事も増えます。今回は、たっくで実際に行なっている活動をご紹介します♪ぜひ、家庭でお子さんと一緒にチャレンジしてみてくださいね。

1.一緒にごはん・おやつ作り

料理は五感を刺激する最高の体験です。食材の香りや手触り、味に意識を集中させてみましょう。

おすすめは「ホットプレートやたこ焼き機」を使ったメニューです。「混ぜる」「並べる」「ひっくり返す」など、お子さんの得意な役割を分担して協力しながら楽しめます。

また、うどんやクッキーなどを「生地から作る」のもおすすめです。「混ぜる、こねる、焼く」といった手触りや見た目の変化を親子で共有し、楽しい経験を積み重ねましょう！



2.ヨガ・ストレッチ

特別な道具がなくても、その場ですぐに始められます。1日5分からでも、その日の体調に合わせて親子で一緒に身体を動かしてみましょう！

★姿勢や身体の発達に

さまざまなポーズをとることで、「自分の身体が今どうなっているか」という感覚（ボディイメージ）を育て、正しい姿勢の保持や体幹づくりにつながります。

★心のコントロールに

「深く息を吸って、吐く」という呼吸法を取り入れることで、高ぶった感情を落ち着かせたり、気持ちを上手に切り替えたりする力を育みます。



3.ボードゲーム

同じ空間でルールを共有し、一緒に時間を過ごすことで、自然と会話や笑顔が生まれます。

★ルールや順番を守る練習に

「順番を待つ」「ルールに従う」といった社会性の基礎が、遊びの中で自然と身に付きます。

★勝ち負けの経験を育む

勝った嬉しさや負けた悔しさを経験し、それを乗り越える「心のコントロール」の練習にもつながります。



4.絵本を見よう

読み聞かせを通じて、お子さんは想像力を育み、大人は日々の忙しさを忘れて心豊かな時間を共有できます。

★「参加型」の絵本がおすすめ！

『ミッケ！』や『ぜったいに おしちゃダメ？』などの参加型絵本は、まるで絵本の世界に入り込んだような感覚を楽しめます。

★やり取りを楽しみましょう♪

「どこにあるかな？」「押しちゃダメだって、どうする？」など、一緒に考えたり会話をしたりするやり取りそのものが、お子さんのことばと心を豊かに育みます。



「楽しい！」を親子で共有する時間を作りましょう♪

特別な準備がなくても、「いっしょ」に過ごす毎日のひとときが、お子さんの安心感や「できた！」の自信につながります。暑い夏休み、無理のないペースで、親子のおうち時間を楽しんでくださいね。



📌 心理学者 中林先生の「ミニコラム」がスタートします！

今年2月より、当園に心理学者の中林一代（なかばやし かずよ）さんが着任されました。一代さんは、私たちが「心穏やかに毎日を過ごせる方法」について、いつも優しくアドバイスをくださる専門家です。

今年度より、おたよりの中で一代さんによるミニコラムの連載をスタートします！

★みんなに役立つヒント：子育てのイライラや、日々のちょっとした不安を和らげるヒントが満載です。

★心穏やかな毎日へ：忙しい日々の中でも、ホッと一息つけるような温かいメッセージをお届けします。

毎日の生活や子育てが少しラクになる、そんな知恵や方法が詰まったコラムにしていきます。どうぞおたよりを楽しみにしててくださいね！

Message 1

◆こんにちは、中林一代です。

今年の2月から、たっくで勤務しています。

以前はイギリスの国立大学で心理学の研究・教育に携わっていました。

最近、親御さん達から、

「自分のネガティブな感情をどうにかしたい」

「自分を変えたいので、心について話を聞いてみたい」

といったお声を頂いています。

現在、たっくのスタッフと共に、どのような形でお届けするのがよいかを検討しています（例：グループセッション、文書や音声での発信など）。

具体的な内容が決まりましたら、改めて皆さんへご案内させていただきます。少しお時間をくださいね。

◆日々の生活に‘心理学’を…

心理学はとても大切な分野ですが、**知識として知っているだけでは、自分自身や人生はなかなか変わりません。** そのことを、学者として活動する中で一番強く実感してきました。

そこで、日常生活の中で無理なく取り入れられ、継続しやすいシンプルな方法や知識をお伝えできればと思います。

まずは、次の3つが大事だと思います。

1. 心理面

（心や感情の仕組み、感情との付き合い方など）

2. 意識・思考

（頭の中がごちゃごちゃする時の対処法、等）

3. 生活習慣

（朝・昼・夜の過ごし方や習慣づくりなど）



◆大切なのは「継続」

お伝えする内容は、私自身が実践したものです。

もちろん、情報や方法は人によって合う、合わないがあります。まずは試して頂いて、その後、ご自身にあった形に変えて頂く と言う方向性が良いのではないかと思います。

基礎さえあれば案外、簡単に‘自分の方法’を生み出せる様になってきます。

こうした取り組みを続けていくことで、少しずつ心の変化を感じられるようになります。

何より大切なのは「継続」です。 毎日、あるいはできるだけ頻繁に、たとえ数分でも続けることで、自分の内側の変化を体感できる様になってきます。

◆人間の感情はとてもパワフル！

人間の感情はとてもパワフルです。

だからこそ、感情に流されてしまい、
「あんな言い方をしなければよかった」
と後から自分を責めてしまい、心が疲れてしまうことがあります。

感情は目に見えず、時には扱いにくいものに感じられますが、その性質や向き合い方を理解すると、少しずつ対処できるようになります。心が穏やかになると、いろいろな出来事が楽に感じ、疲れにくくなり、自分にエネルギーが戻ってきます。

皆さんと一緒に、私自身も心を整えると言う事をもっと深めていきたいと思います。 今後の皆さんとの関りの場を、楽しみにしていますね。

かずよ