

# 「森の自然ほいくえん東本梅」が はじまりました！

～自然の中で遊び、学ぶ「亀岡型自然保育」～



希望に満ちた門出の日を祝う「はじまりの会」



園庭のイメージを膨らませるワークショップ参加者

今年度から、豊かな自然環境を活かし、戸外での自然体験活動を積極的に取り入れた「亀岡型自然保育」を実施する東本梅保育所。「森の自然ほいくえん東本梅」を愛称に、自然体験活動アドバイザーを配置し、専門的なサポート体制を整えた上で、保護者や地域の皆さんと協力しながら子どもたちが自然と触れ合いながら成長できる保育を目指します。

## 魅力的な園庭を デザインしよう

自然保育の実施に先立ち、2月9日と3月2日には、東本梅ふれあいセンターにおいて、同保育所の遊び場づくりワークショップを開催。これは、自然保育プログラムを効果的に行うため、子どもたちの好奇心や創造力を育む園庭のデザインを考えるものです。保護者や地域の皆さんをはじめ、学術協定を締結している同志社女子大学の学生など約30人が参加し、「半国山

## 自然を表す壁画が お出迎え！

をイメージした築山を作ってはどうか」など意見を出しながら、遊び場のあり方を話し合いました。今後、いただいた案をふまえ、子どもたちがいきいきと活動できる園庭となるよう検討を進めてまいります。

## 外観には、市内在住のアーティスト

外観には、市内在住のアーティスト市高一夢さんによって自然保育を象徴する壁画が描かれました。3月11日には、ワークショップ「親子で壁画制作」を実施し、園児や保護者も芝高さんとともに楽しく制作に参加。華やかに生まれ変わった園舎には、森の自然ほいくえんへの期待と希望が詰まっています。



ぼくたちアーティスト！

## そして、はじまりの日へ

4月5日、入園式の日にあわせて、自然保育のスタートを祝う「森の自然ほいくえん東本梅 はじまりの会」が開かれました。子どもたちによるテープカットやくす玉わりの後、全園児と保護者の手で花苗が植えられました。



まちの安全を守る防犯灯

## 安全で暮らしやすいまちを目指して LED防犯灯を整備

亀岡市は、（一財）自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し、LED（※防犯灯を上矢田町に5基、葎田野町に3基設置しました。同事業は、宝くじの収益金をもとに、安全な地域づくりなどに対して助成を行い、地域の防災活動やコミュニティ活動に必要な備品や設備を整え、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的とするものです。

LED防犯灯は、府道枚方亀岡線の上矢田町、鉾山神社前のバス停付近や国道372号の葎田野町柿花付近の歩道に整備。地域の皆さんが夜間

また、細かい文字などを見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張し、眼精疲労を起こします。予防として「同じ姿勢」を続けられないようにし、首や肩の緊張をほぐして、ときどき目を休めることが大切です。「運動不足」と「ストレス」は、生活習慣が背景になっています。運動を続けることで全身の血流を改善し、肩こりを起こしにくいからだをつくるのが大切です。「ストレス」による肩こりの解消にも、運動は効果的です。しかし、病気の症状としての肩こりもあるので軽視できません。危険な肩こりとは、階段を上るときに肩が痛む（心疾患）、手のしびれや麻痺を伴う（神経・血管の圧迫）、首や肩を動かしていないのに痛む（骨・内臓）、徐々に症状がひどくなる（ガンなど）ときはすぐにかかりつけ医に相談してください。



クーちゃん

※LEDは、消費電力が低く、環境に配慮した照明です。



かわいらしいテープカット



きれいに咲きますように

## やさしい健康講座 第133回



亀岡市立病院  
リハビリテーション科  
長 史雄 織田

市民の皆さんの健康に関して、今回は市立病院の理学療法士が、専門分野についてアドバイスをします。

## 一般的な肩こりと危険な肩こり

肩こりの原因は人によってさまざまです。なかでも多くみられるのが、「同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレス」によるものです。最近、スマホによる肩こりが増えています。多くの人は首を少し前に突き出し、同じ姿勢になって血流が悪くなります。

また、細かい文字などを見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張し、眼精疲労を起こします。予防として「同じ姿勢」を続けられないようにし、首や肩の緊張をほぐして、ときどき目を休めることが大切です。「運動不足」と「ストレス」は、生活習慣が背景になっています。運動を続けることで全身の血流を改善し、肩こりを起こしにくいからだをつくるのが大切です。「ストレス」による肩こりの解消にも、運動は効果的です。しかし、病気の症状としての肩こりもあるので軽視できません。危険な肩こりとは、階段を上るときに肩が痛む（心疾患）、手のしびれや麻痺を伴う（神経・血管の圧迫）、首や肩を動かしていないのに痛む（骨・内臓）、徐々に症状がひどくなる（ガンなど）ときはすぐにかかりつけ医に相談してください。