

ほいこえん  
ほいこえん

# あるたなさん シンブン



ほいこえん  
ほいこえん

Vol.5  
たくさんの方に  
書いて頂きました  
読みごたえある  
おもしろいので  
できました

## としやうさん 土のデザイン瞑想



私たちは土の中についてあまり知らない。  
科学的な知識を持っている人や経験上  
何かを知っている人はいるかもしれない。  
でも、日常的に土の中について想像を巡らし  
ている人はそうとういないのでは？  
地下に意識を置くことは、世界をみる創造力  
を高めること。実際に土にふれることで  
土のリリィティを更新すると同時に創造的に  
土とかかわるために瞑想を行っています。  
みなさんもぜひやってみて！



- 簡単な瞑想の方法
- ① 呼吸を整える。次勢を正す  
立てても座ってもOK
  - ② 目を閉じ、周りの空間から  
徐々に上の中に潜っていく。
  - ③ 土の中の感覚に触れる
  - ④ 10分程度じっくり土の中に  
意識をおく。土の中を  
動きまわっても良い。
  - ⑤ 土から浮上してゆっくりと  
目を開ける。
  - ⑥ 土の中で見たものを一気に  
大胆に絵を描く。文字もOK  
このような方法を使いながら鹿児島県  
薩摩川内市の火田で SOIL STUDIOの  
プロジェクトを進めています。QR  
コードは medium から！

みなさんこんにちはあるたなさんシンブンです。このシンブンはいかまち&ごしょがたに  
ほいこえんに関わる方々の日々の事やちょっとした出来事を記事にして発行しています。  
Vol.5と打った今号では保護者の方にも書いて頂きました。園長のさきほさんの  
展示④九州芸文館でもあるたなさんシンブンを取り上げてもらいうれしかったです。  
毎回書きはじめると進むのですが年1回がちょうど良いなと思っています。  
スピードを求められるとあえてのんびり進めようと気楽に7ついているのです。  
記事を書いて欲しいとお願した方々書かせて下さい！とうれしい声かけを下された  
方々も皆様のおかげで出来た事にとっても感謝しています。また次回もお願はすね。



## お姫様と花火



あるところに、お姫様がいました。  
女王様と王様は、とてもお姫様のことを可愛がっていました。  
ところがこのお姫様は、花火をしたことがありませんでした。  
そこで、女王様は、娘に花火をさせたくて仕方ありませんでした。  
そこで、女王様は、娘にこう言いました。  
「まだあなたにはした事はないけれど、他の人はもうしている事があるよ。  
それはもちろん花火よ。」  
「花火ってなあに。」お姫様はききました。  
すると女王様は、こたえました。「花火って言うのはね、火で遊ぶことよ。」  
「へーえ」とお姫様は言いました。  
それからというもの、お姫様は花火をするようになりました。



## オカアサンの目線

匿名を条件に、本作品の掲載を許可されました。  
子どもの作品の中でも、オカアサンのお気に入りのひとつです。  
お気に入りポイントとは、何と言ってもこの物体ぶつが独特の文体と、花火への  
まじがった言意識です。何から影響を受けているのか、長い間ナゾでした。  
(作者の愛読書はその頃かいけつゾロリ) 先日ふと(イヤイヤ)おはなしのろうそく  
を読みかすことがあり、謎がとけました！ リトル松岡享子だったのです。  
第1子ではない彼女には、ほとんど読みかかせなどしてこなかったことが  
心残りだったオカアサン。たまたま1~2回が染みこんでいたことにホロリ  
というより、きっと私以外の沢山のまわりの大人たちが、彼女に色々な物語を  
読みかかせてくれていたのでしょう。まさに オルタナティブ  
楽しく関わってくれるすべての皆様、いつもありがとうございます！  
こんな面白い物語が ことも通って湧き出てきたので 返納しますね。  
※ちなみに彼女には ギャングル(バザのくじ引き)、借金(借りに返すからって求言)、  
火遊ぶ、大好きです…。 未永くヨロシクネ！

ホントおもしろい!!  
これはもう「お姫様」  
シリーズとして定番化して  
ほしいですね



これから  
ヨロシクネ



こどもとおとな  
ヨガのつながりに  
ついて

今回はヨガ八支則という  
心と身体を繋げるツールについてお話し  
していこうと思います。  
もともとは本来の自分に帰るための  
手法といわれており、  
日常にも取り入れやすい  
エッセンスにもなっています。  
いくつかご紹介していきますので  
是非子どもも大人も  
見つけ直すひとときになれば  
いいなと思います～

- ヤマ (禁戒) 他人や物に対して日常の中で  
やってはいけない5つの心得。
  - ・アムヒサー (非暴力) → 暴力や言葉の暴力、威圧的な態度。
  - ・サティア (誠実) → 嘘をつかない、正直であること。自分の感情を受け止める。
  - ・アスティヤ (不盗) → 盗まない、他人のものをほしがない。渴望。時間を盗む。
  - ・ブラフマチャリヤ (禁欲) → 欲求におぼれない。欲求に流されない。エネルギーの無駄遣い。
  - ・アパリグラハ (不貧) → 執着しない。欲にとらわれない。
- ニヤマ (勤戒) 日常の中で推奨される、実践すべき行い。
  - ・シャアチャ (清浄) → 身の回りを片付ける。清潔にする。楽しく身につくよう行なう。
  - ・サンターシャ (知足) → ないものねだりをしない。あるものを見つけていく。
  - ・タパス (苦行) → 自信を増やしていく。できたことを褒める。
  - ・イーシュワラ・プラニダーナ (祈り) → 自然や大いなる力に感謝をする。

心身ともにつながるためのヤマ、ニヤマ  
子どもたちにも分かりやすく  
伝えていけたらと思います。

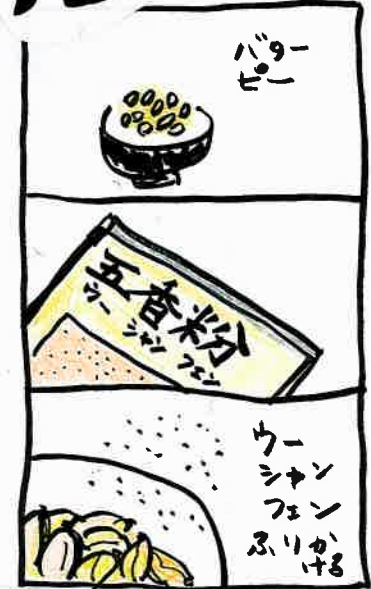


## オオヤの雑学

1. サボテンのIQは2!!!
2. 人間とバナナのDNAは半が同じ!!!



## 俺のOHYATSU



中華料理で使われるスパイス  
五香粉をナッツにふりかける  
だけ。食べたなら分かる台湾風の  
ヤフヤン。ゼルのあつあつにも  
最高です。カシューナッツも◎です。

## みんなだいすき 保育園のおやつ レーズンスコーンの レシピ

### 材料

- 薄力粉 200g
- ベーキングパウダー 10g
- 砂糖 (きび砂糖) 25g
- オリーブオイル 10g
- 豆乳 100~110ml
- レーズン お好みで

※スコーン10個分の材料です

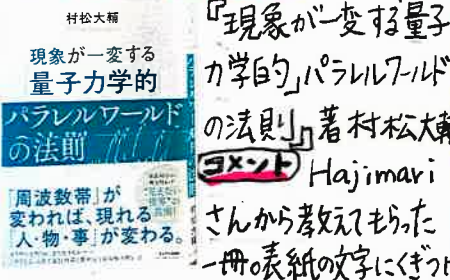
### 作り方

- 01 オープンを220度に予熱します。天板の上にクッキングシートを引きます。
- 02 ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜます。
- 03 オリーブオイルを加え、粉とすり合わせるように混ぜます。
- 04 レーズン、豆乳を加え、さっくり混ぜてまとめます。
- 05 お好みの大きさに丸めて、クッキングシートに並べ、20分程焼きます。温度、焼き時間は加減して下さい。こんがり焼き色がついた方がおいしいです☆

### 時間

- 準備 | 20分
- 調理 | 20分
- 合計 | 40分

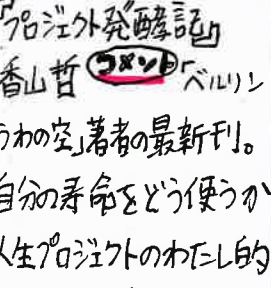
## チョットフッキーさん



です! 春から自分の好きな周波数にチューンしよう!



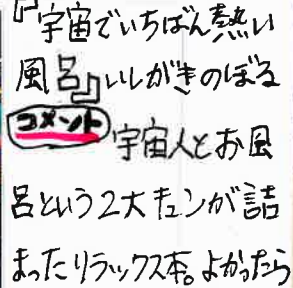
一押し指南書です。



温まってくたさい



温まってくたさい

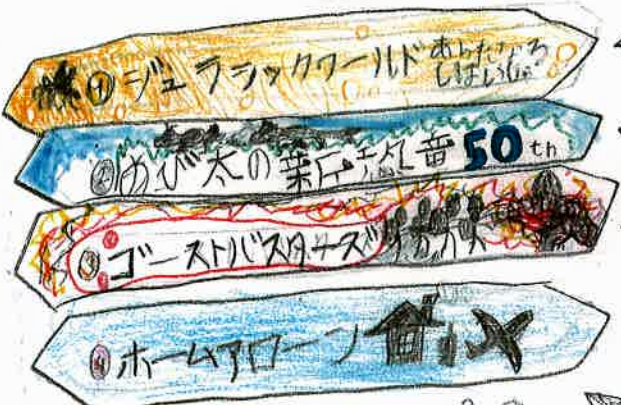


温まってくたさい





卒園児の田中かたきくんが好きな映画ランキングをイラストとともに描いてくれました。ホームアローンが当時映画館へ参見にいきました。カルキン君がビビってモカワイですよ...



好きな映画は何度参見してもいいですよ。かたきくんも大好きな映画を何度も参見するのはいいかな? 好きな事や好きな物たくさんたくさんあればそれだけポジティブなのかもしれないよ。

公表  
くり返し参見した! MOVIE

- 1. PULP FICTION
- 2. 2001年宇宙の旅
- 3. パリテキサス
- 4. バックトゥザ
- 5. 風の谷のナウシカ
- 6. トレインストップラング

ぼくはこのなかのえいがが好きですがみなさんほとんどのえいがが好きですがぜひおしえてください。

どの映画の絵もイデですね。恐竜のイラストのびくくんもイデ。特にこちらの絵がイデです! クリスマスに忍びよるマスケドロボー2人。

ランキング①~④のタイトルの背景もイデが的確!

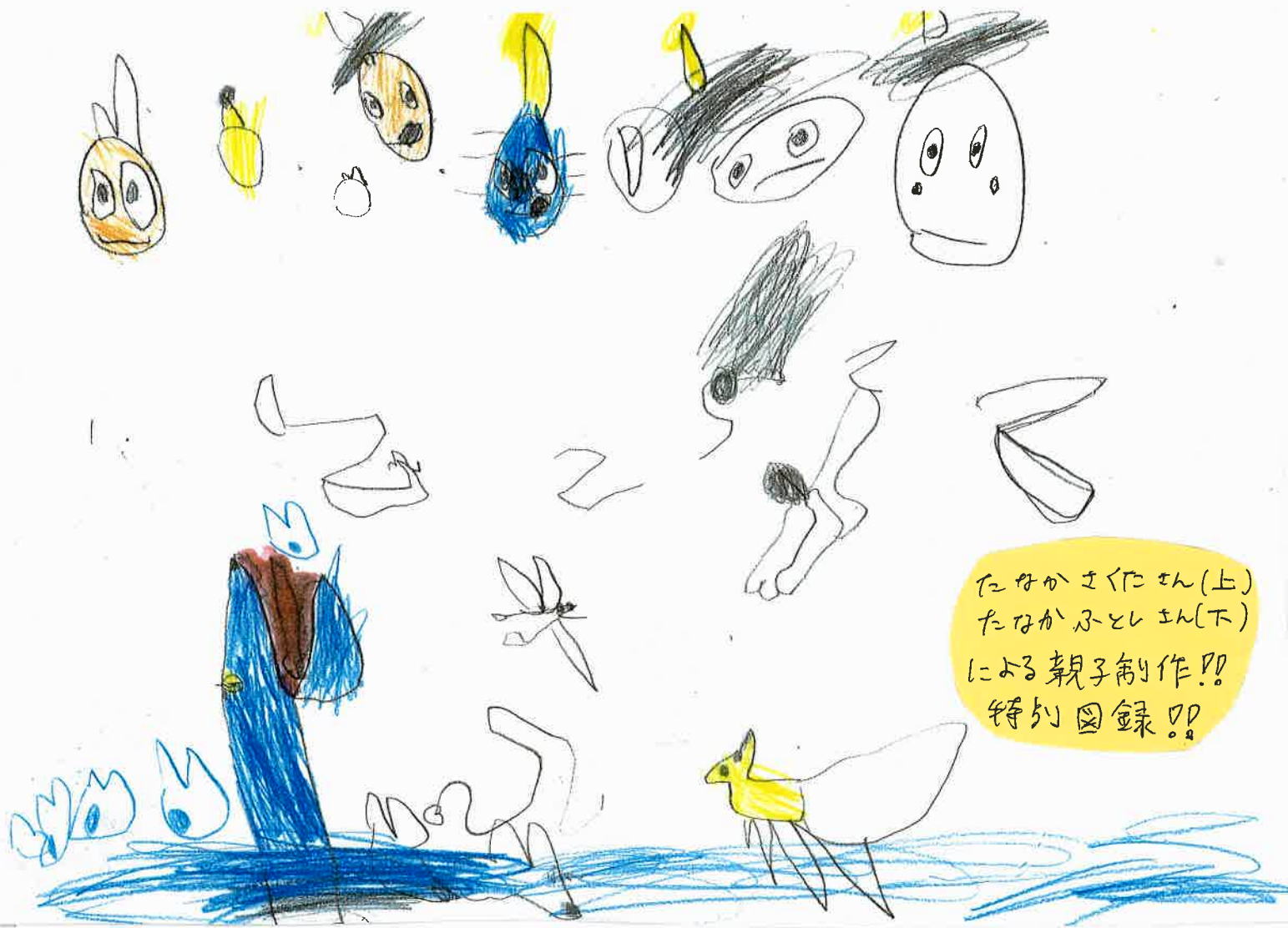
紙、かんは紙

紙本、強いですよ。物理的に。何枚めくられても、なめられても、耐える。せめて紙が折れず修復可能。おお。すごいぞ! 紙本の紙。...と思っていたらさらに強いヤツと出会ってしまった。教科書の紙です。初対面の印象は「薄!!、あまりの軽さに心に重くなりました。子ども扱いを考へるとんかい!と、それからまもなく1年。音読のために毎日めくられたり、加減をしない筆圧で書き込まれ、そこに溝が「ぐんぐん」進み、なんならランドセルの中で水筒が半壊するまでになり水浸したヤツもいました。ア、ア、カ、カ、カ、カ。手紙な扱いを受けながら、なんかセリヤツとしたりするのは。マジか。強いなあ。紙のせいかなと思ったり、教科書の紙は独自の進化を遂げて、より薄く、より軽く、だけど丈夫で、薄いやりに裏の文字が透けなくて、どこから光があたっても読みやすいような専門の用紙、なんです。この世は今和。DXとP-Aの進化の波のむこうで、人知れず「かんは」、この世のゴクリ魂、かんじました。

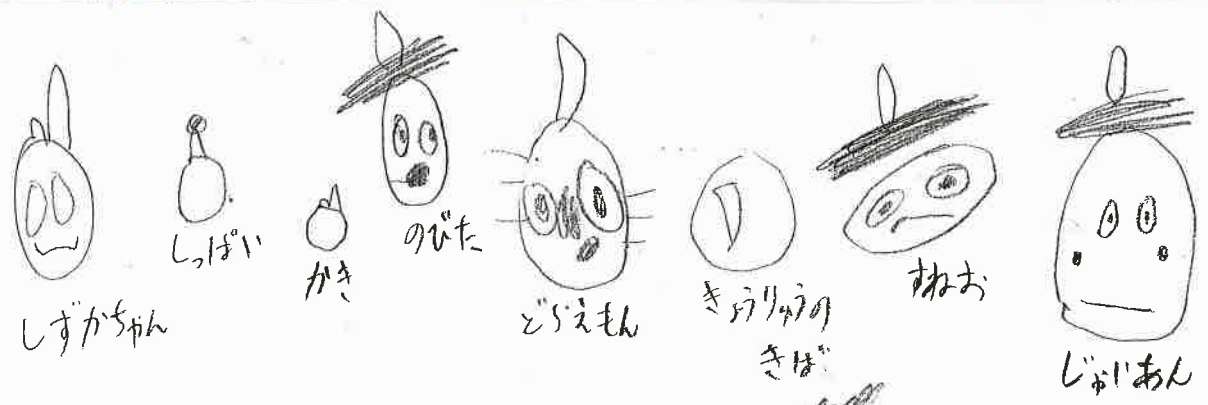
子供の成長と共に少なくなっていく何事もない会話 幼少期には「もういい...」と思う程たくさんのお話をしてくれたものです。小・中・高の男子3人が顔を合わせれば何やら不穏なムードが漂うのが我が家の日常でございます。そんな(どんな?) 藤田家の最近のお楽しみを紹介します。「ごみ出しじゃんけん」これはその名の通り負けた人がごみ袋を指定場所に持って行くもの。蒸し暑い夏の夜腐敗臭120%の生ごみや45L袋×2重量級のモノ。家族全員で発生させている生活ごみは親だけが出すなんてオカシイぞ! 子供も体も大きく成長したなら、さくさく時には重いごみ出しを楽しみながらこなしていきたいと思います。とは言ってもやはり負けたくないので「せいよはグー」の発声にも自然と気合が入っています。勝敗の展開はとてモスリキョウアノテコの手で勝とうと励みます。ギャングの世界へ足をのこす事をケチする貴員もありました(中学生の次男が担任へ連絡帳でお知らせをした様で「えー! そんなことない!」とお返事頂きました。カ、ワケあって「ギャングごみ出しじゃんけん」をやっているのです! 家族の団円と不確かな勝敗の行く末を味あう事がおもしろいと思っています。勝敗が決まるまでの過程に各々の心の動きが生じる事が豊かさの心臓部であり、こう盛り上がり、これは見ているも参加しているも楽しいし、少なくなっていくコミュニケーションと会話を取り戻せると感じています。そこへギャングの豪氣を取り入れました。賭け事になると、賭け金は1人100円ごみ出しをする者(じゃんけんを負けた人)を当てるので、誰も当てられない場合は次回A持ちとなり1000円をめぐって皆で盛り上がり







たなかまぐん(上)  
 たなかふとん(下)  
 による親子制作!!  
 特別図録!!



しずかちゃん

しっぺい

かき

のびた

ぶさえもん

きりりやの  
きほ

ねお

じいあん

のびたくんのたけふたーが  
 おけたけどぶさえもんが  
 もういっただしてくれたやつ

さかた

きりりやうまがえつて  
 したけどしっぺい

ちんちんいし

わすれた

わた

さくらがかんがえた  
 しんやいきりやう

もささうす

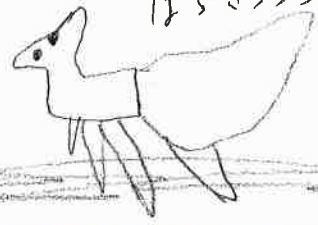
うみいかにを  
 だいたいのふたつはと

ぶさえのどん

はささうすさす

あかあかあか

うみ



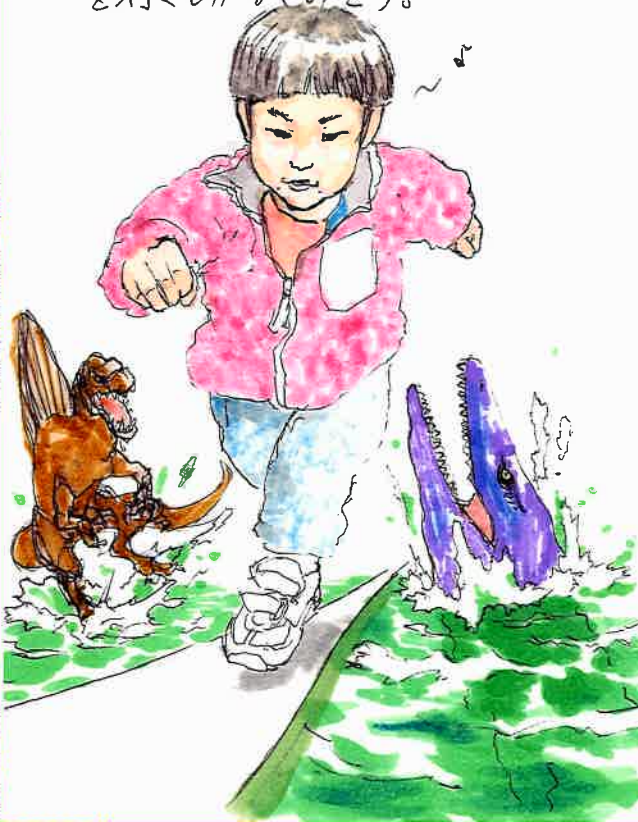


# さっくんのとろろん

## 駆け抜ける最後の白線

たなかふとし

これは さっくんの登園ルーティンのおはなし。さっくんとさっくんのパパのあいだで 1つの日から 園までのアスファルトは ぜんぶ 白亜紀の河や海ということになっていて、そこにはスピノやモサといった危険な生物がいるのです。安全に園まで行く方法はひとつ。アスファルトに浮かぶ白線の上を歩くしかないのです。



けれど 白線はまっすぐ園まで続いてくれません。他人逸れたり途切れたりしています。園まで行けるルートはいくつかあるけれど、最近のお気に入りはお月パーキングから横断歩道をジャンプ、横断歩道からローソンまで浮き島みたいな白線をジャンプするルート。ジャンプしても届かないところもあります。そんなとき何故か毎回アケロンが甲羅を浮かして干してくれています。さっくんは困った白兎さながら甲羅を借りてまた白線へと跳び移るのです。



独特な甲羅の模様



ローソンの裏まできたらあと一息。園まで続く白線を馬に抜けるだけ。でも油断は禁物です。ここにも何故か毎回アイツが追いかけてきます。



テラノサウルスです。さっくんは園まで猛ダッシュします。テラノは毎回白線の切れ目に落ち、こぼれてしまい、さっくんは無事にいる、まぢほいくえんに辿りつくのでした。

園についたらさっくんとパパの謎の儀式「げんきこ」です。

- ※ げんき げんき げんきなこー
- うしろにおちろ うしろにおちろ
- ※ ...
- よこにおちろ よこにおちろ
- ※ ...
- まわるよまわる まわるよまわる
- ※ ...
- しーたにおちろ しーたにおちろ
- ※ ...
- うーえにとびろ うーえにとびろ
- げんきなこ!



「げんきこ」で謎のエネルギーチャージしたいってきます(いってらっしゃい)のキューツで締めます。



# プラネタリウム \* ななえ館

epi.5

私の頭はしばらくギリシアと天体を離れ、日本神話や古代アニミズムの方へと漂っておりました。はて、何を書こうか...。カメカメ公園に梅の花が咲いています。今回は春になるとうれしそうにのぼってくる乙女座のお話を選んでみました。

乙女座は農業の女神デメテルが麦の穂を持った姿を表しています。デメテルはシチリア島に住み、穀類、野菜、果実、草花、地上のすべての農作物を支配している女神でした。デメテルのローマ名はケレス。英語で読むとシリアス。穀物を表すシリアル(cereals)の語源です。兄のゼウスとの間にペルセポネという美しい娘がいました。もうひとりの兄、冥界を司る神ハデスはペルセポネをいたく気に入り、誘拐して無理やり自分の后にしました。神はとて不条理です... 突然姿を消したペルセポネを探してデメテルは世界中をさまよい、兄に怒って洞穴にひきこもり、農作物の管理を放棄してしまいました。作物が枯れ、人間たちが困窮しているのを見て、ゼウスは「ペルセポネをデメテルに返してあげて」とハデスに伝えます。ハデスは仕方なく了承し、「帰る道中に食べなさい」と12個のザクロの実をペルセポネに渡して送り出しました。無事に母デメテルの元に戻ったペルセポネは「お腹が空いてザクロの実を4つ食べた」と言います。冥界のものを口にした者は冥界と縁切りできない決まりで、一年のうち4ヶ月は冥界へ戻ってハデスと一緒に暮らすこととなりました。その間はデメテルが洞穴へこもり仕事をやめてしまうので穀物も成長をやめて眠りに入り、この世は凍てつく冬となるのです。

兄弟の暴挙に怒って洞穴に閉じこもる天の岩戸伝説や冥界のものを食べて地上に帰れなくなる... など、古事記にも類似しているところが興味深いです。ギリシアも日本も神は気まぐれで矛盾だらけ。人間の方がよほど健気に頑張って生きているのです!

天体の解説はお休みします

1月に訪れた長崎は街中でも星がきれいでした。流れ星をふたつ見ました。清少納言は 星はすばる。ひこほし。ゆふづつ。よばひ星。すしをかし。

尾だになからましかば、まいて。

星はすばる! ひこほし! 金星(宵の明星)! 流れ星もまあまあ良い。

尾を引かなからたらなお良いのになあ... と言っています。

ま、と言葉あそびも含まれているけれど、なんてオルタナティブな星の見方!!! 独特な星のセレクトにも脱帽です。

## おるたなさんのあじわい

## ななえ感

ななえ館  
番外編

保育園は保育士さん、看護師さん、事務さん、給食室の皆様、それぞれ縦横に個性を出しながら、すばらしいチームプレーで運営されています。毎日どこかにさりげなくいるおるたなさんにも山盛りのお仕事があり、不思議の国のアリスの白うさぎのように時間に追いかけています。体力的にもかなりハードなので、本当は子どもと一緒にお昼寝したいです。私は朝から夜までお腹を抱えて笑っています。子どもの世界は小説よりも奇なり。毎日すべての発言、表情を真空パックしたいほど面白く、その瞬間だけの生もの。長いドキュメンタリーの中にいる感覚です。頭痛がひどいときは正直に子どもたちにも伝え、赤さん、黄色さんとも本気でケンカをして、困ったときは紫さんにアドバイスを求めることもあります。あそびごっこに熱中しすぎたら他の大人が優しく見守ってくれますし、子どもたちにも叱られたりもします。私は20年近く分野は変われど、ずっと乳幼児と関わるお仕事をしてはいますが、「おるたなさん」を通して人間たるや... を学んでいます。一対一で子どもと話していると力が抜けてきて、「よし! 今月はこっそり非常識月間しよう!」と自分の中で定めたり、20年前よりも心が自由になった気がします。こんなことを書いていいのもおるたなさん新聞(OSS)だからです笑。OSSが保育園のホームページに貼られることも戦慄です。ー「ああ楽しい」とつぶやきながら、おるたなさんは今日もどこかにさりげなくいます。