

ふれあ

令和五年に倉敷市民間保育所協議会は五十周年を迎えました。多くの諸先輩方が日々、児童福祉の向上に尽力されたことと思えます。おかげ様で倉敷市の保育行政は全国的にも高いレベルと聞いております。しかしながら、皆さんご承知のように、五十年の間に社会情勢は徐々に変わっていきましました。倉敷市のホームページを見てみると、色々な種類の人口統計が掲載されています。その中で現状をよく表しているのが、年齢別人口の統計です。令和二年の数字ですが一番多い年齢区分が四十五歳から四十九歳で約三万四千人、次に多いのが七十歳から七十四歳の約三万三千人でした。一番少ない年齢区分はと言うとご想像通り、〇歳から四歳の区間で約一万七千八百人



次の五十年にむけて

公益社団法人 倉敷市民間保育所協議会 副会長 津田 隆章

次に少ない区分は五歳から九歳の二万九千九百人でした。二万人を割っていたのはこの二つの年齢区分だけでした。約五十年前に生まれた世代が一番多い人口区分になっているのが何とも非肉な事と思えます。私は今年で五十六歳になります。お寺で生まれたので、子どもの頃は毎日寺の境内で沢山の近所の子ども達が保育園や学校の放課後に遊んでいました。鬼ごっこ、ピー玉、ゴム跳び、とても賑やかでした。私の住む地域は過疎化が激しい所です。人口の地域別分布もこの五十年で大きく変わりました。今でも子どもの多い地区は点在して、中々希望の園に入れないこともあるとお聞きします。これからの課題の一つでしよう。私は平成十二年に園長になりました。ちょうどその前後位に大腸菌O157が問題になっていて、保育施設でも衛生面での対応を迫られました。給食の食材の管理や、保育室の衛生管理も大きく

レベルを上げました。市からは給食の食材を二ヶ月分保存用の保冷庫が支給されたほどのです。保育指針も改定されました。簡単に申しますと、子ども一人一人の個性を尊重する、保育士の専門性の向上、子育て支援の拠点となる等でしょうか。保育士資格も国家資格になり、より責任のある職業となりました。子ども達の保育や指導計画の立案など忙しくされながら、笑顔で子ども達に接しておられる先生方には本当に頭の下がる思いです。さて、これからの五十年、保育行政また、倉敷市民間保育所協議会はどう変わるのでしょうか。私のような浅学の者には想像するのも憚れるのですが、コロナ禍で保育所を余儀なくされたことありましたが、保育所本来の責務として開所し、来の責務として開所した。当然ですが保護者の皆様にも多くのご協力、ご理解を頂きました。個人的な思いですが、これは医療機関に準ずる行い

ではないでしょうか。今、日本社会でも保育施設の重要性が見直されてきているように思います。先進国では何処も少子化問題に苦慮していると言われます。是非「異次元の少子化対策」を加速して二の矢、三の矢を放つて頂きたいと思えます。昨年度からモデル事業として「こども誰でも通園制度」が実施されています。従来の保育所通園の要件を満たさなくても、通園できるという制度ですが詳細は決まっています。これは、子育て世代にとってはかなりのインパクトにはなりそうですね。園長になつて二十四年経ちましたが、もしこの制度の運用が決まれば最も大きな改革になりそうです。改革といえば、令和五年度に倉敷市民間保育所協議会会長に初めて女性の会長が誕生しました。女性が圧倒的に多い協議会ですので、これとあるべき姿になりました。大変喜ばしいことと思えます。毎日元気に通園してくる子ども達を眺めながら次の五十年の主役達のために微力ながら頑張ろうと誓いました。



赤松秀映先生 瑞宝双光章 受章

この度、令和五年秋の叙勲におかれまして社会福祉法人興福会黒崎保育園（倉敷市玉島黒崎）理事長・園長 赤松秀映先生が、「瑞宝双光章」の栄に浴されました。心からお慶び申し上げます。赤松先生は、昭和五十三年四月、保育室の窓から瀬戸内海を望む景観がとても美しく、映画「釣りバカ日誌」と「南浦保育園」にも選ばれた、社会福祉法人興福会「南浦保育園」（倉敷市玉島黒崎）副園長として勤務後、昭和五十八年四月同園園長に就任されました。その後、平成十六年四月、倉敷市黒崎保育園の民間委託を受託され、倉敷市の公設民営園「倉敷市黒崎保育園」へ異動し園長就任、平成二十五年四月、完全民営化を経て、現在「黒崎保育園」園長、通算約四十五年の長きにわたり、日々子ども達の幸せを願い、温かい眼差しで保育に邁進してこられました。また、平成十八年十月からは社会福祉法人

●認定こども園
●幼保連携型認定こども園
●保育所型認定こども園

●保育園
●小規模保育園

教えて何が違うの？

あなたの認定区分は？

スタート
お子さんの年齢は？

3~5歳
0~2歳

「保育を必要とする事由」に該当しますか？

いいえ はい

1号認定 (教育標準時間認定)
2号認定 (保育認定)
3号認定 (保育認定)
認定の必要はありません

「保育を必要とする事由」に該当しますか？

いいえ はい

1号認定 (教育標準時間認定)
2号認定 (保育認定)
3号認定 (保育認定)
認定の必要はありません

保育の必要性の認定基準について

1. 就労
2. 妊娠・出産
3. 保護者の疾病・障がい
4. 同居親族等の介護・看護
5. 災害復旧
6. 求職活動
7. 就学等
8. 虐待・DVのおそれ
9. 育児休業
10. その他市町村が認める場合

それぞれの環境に合った園で、より良い子育てができるんですね

	認定こども園	保育園	幼稚園
管轄省庁	こども家庭庁	こども家庭庁	文部科学省
利用年齢	0歳~就学前	0歳~就学前	満3歳~就学前
保育時間	4~11時間	8~11時間	4時間

保育料について

認定区分や保護者の所得に応じて保育料が決まります。

1. 保育料は保護者の所得(市町村民税所得割課税額等)を基に算出されます。
2. 多子世帯やひとり親世帯等については、保育料の負担軽減があります。

ちまた

朝起きて、着替えて顔を洗い朝食を食べて保育園へ。子どもは園で過ごし大人は仕事をし、夕方には家へ帰り夕食とお風呂を済ませて布団に入る…。平日は、どの家庭もほぼ同じルーティンではないでしょうか。

似てはいるけれど同じではない日々。子どもとのふれあいが毎日の生活に彩りを運びます。朝の忙しい時間に子どもの反抗や甘えで苦戦することもあれば、「ありがと」の一言に胸が温まることもあるでしょう。登園の道中に一緒に歌ったり、子どもの成長の一瞬を見つめたり、子どもにも喜びを感じられるのは子育て中の【親】の特権ですね。

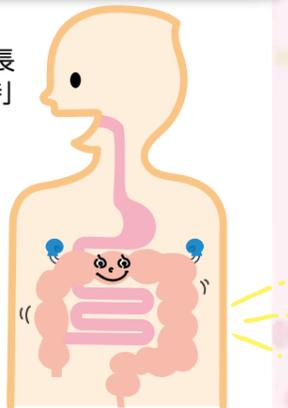
今年「PERFECT DAYS」という映画を観ました。人の内面を描いた作品で、主演の役所広司さんはカン又国際映画祭で最優秀男優賞を受賞しました。全く変わらないように見える毎日を淡々と映し、人との関わりでの揺らぎや、小さな幸せを見つけた喜びで、実は同じではない日々の連続だと気づきます。この映画のモチーフである木漏れ日は、今の一瞬を表している日本語特有の表現なのだから。光と影が織りなし、同じものは二度と見られない。何気ない日常の中には、必ずこの光きらめく一瞬があるのだと気づかされる作品でした。

今年悲しい出来事で始まり、これからは変わらないと思っていた日常の有難さを強く感じました。今を生きる大切な子どもたち。その一瞬の輝きに気づき、子どもと共に温かな幸せを感じ合える人であらうと思います。

腸育のすすめ

～腸内環境を整えて、お腹から元気に～

腸育とは…
腸内細菌が暮らしやすく、働きやすい腸内環境を整えてあげることです



腸は何をしているの？

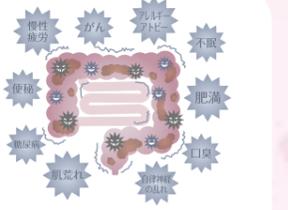
口から食道・胃・小腸・大腸・肛門に至るまでの消化管において、腸は約8割以上の長さを占めている臓器で、「栄養の吸収」「不要なものを排せつ（デトックス）」「免疫力の維持」を行っています。

腸内環境とは？

腸内環境とは、この腸の中にいる細菌も含めた腸全体のことを表しています。人の腸内には、目に見えないくらい小さな細菌がたくさん住んでいて、私たちと共生しながら生きています。その数はなんと1000種類以上、100兆個以上もあって、人間一人の細胞の数（約37兆個）より多いと言われています。この細菌は歴史も深く、地球が始まったとされるのが46億年前、初めて生物が地球に誕生したのが36億年前、それがこの単細胞の微生物である菌なのです。この多種多様な菌が食べ物を分解するだけでなく様々な物質を生み出し、免疫力を高めたり、自律神経や精神的な作用、筋肉の働きにまで影響を与えていることまでわかってきました。

腸内環境が悪いと…？

便秘や下痢などのお腹の不調、にきびや肌荒れなどがあります。他には、腸内細菌がビタミンやホルモンの合成にも関わっているため、気分がイライラしたり、うつ状態になってしまうこともあります。また、近年アレルギーや花粉症などの関係や、肥満の原因なども指摘されるようになって来ました。



腸内環境が良いと…？

便秘や下痢になりにくく、消化や排せつがスムーズになります。免疫力を上げられるため、風邪をひきにくくなります。幸せを感じる神経伝達物質であるセロトニンや、やる気やポジティブな気持ちを感じるドーパミンも腸内細菌が作ってくれるため、明るく元気でいられます。



腸内細菌の種類とはたらき

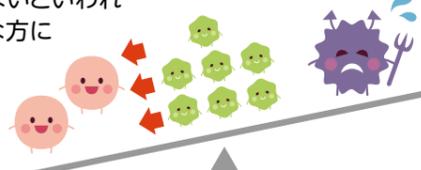
私たちのおなかの中にある菌のおもな種類とはたらきを知っておきましょう

善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つの種類がある



3つの理想バランスは2：1：7

理想的な腸内環境のバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割ですが、食生活などによってバランスが変わります。善玉菌が優勢の状態を維持することが健康のカギです。善玉菌と悪玉菌はどちらも2割を超えることはできないといわれていて、優勢な方に加勢する日和見菌の重要性が注目されています。



腸内環境を良くするためには？

- 菌の生きている「発酵食品」を食べて、腸の中の善玉菌を増やしてあげる
- 菌のエサになる「食物繊維」や「オリゴ糖」を含んだ食品を食べて、腸内細菌を元気にしてあげる
- 良い菌を減らさないようにする為に、過度な抗生物質の投与や、行き過ぎた除菌・殺菌をしないようにしてあげる
- 適度な「運動と睡眠」をとって、腸内細菌が暮らしやすくしてあげる



発酵食品

- 味噌**…麹菌、酵母菌、乳酸菌の3つの善玉菌が豊富。必須アミノ酸がすべて含まれているほか、ビタミンやミネラルも豊富で、「世界の中で抗がん作用がある食品 第1位」とも言われている。
- 納豆**…納豆菌は熱や胃酸に強く、生きて腸に届きやすい。「世界の中で抗がん作用がある食品 第3位」とも言われている。
- 糠漬**…乳酸菌や酪酸菌などさまざまな善玉菌がとれる。お米を精米したときにでる糠と塩を発酵させた糠床に、野菜を漬け込んだもの。栄養素が豊富で、善玉菌と食物繊維を一緒にとることが出来る。
- 甘酒**…麹菌、酵母菌、乳酸菌の3つの善玉菌が豊富。栄養が豊富に含まれていて、麹が生み出す30種類以上の酵素が、体のさまざまな機能を手助けしてくれるため、健康、美容、疲労回復に効果があり、「飲む点滴」とも言われる。
- 塩こうじ**…麹菌、酵母菌、乳酸菌の3つの善玉菌が豊富。麹（蒸した米や麦に麹菌を生やしたもの）に塩と水を加えるだけで作れる万能調味料。塩こうじの出す酵素が具材のうまみを引き出してくれたり、肉や魚の臭みも取ってくれる。

腸内環境を整えるたべもの



麹菌とは？

麹菌は日本の国を代表する「国菌」に認定されている微生物で、カビの一種。麹には腸内環境を整えて身体の免疫力を向上させる作用や、デトックスする力を持っているほか、家畜の生育環境改善や、農業での土壌改良など様々な利用や研究が行われている。

食物繊維が豊富な食べ物



- 海藻
- ごぼう
- キャベツ
- さつまいも
- こんにゃく
- 玄米
- さといも
- キウイ
- りんご
- アボカド
- キノコ類

オリゴ糖が豊富な食べ物



- 玉ねぎ
- とうもろこし
- 長ネギ
- 大豆
- バナナ

園での腸育の取り組み

腸内環境の土台は、就学前までに完成すると言われています。倉敷市の園でも野菜が好きになる為の取り組みや、発酵食品づくりなど、食育の一環として腸育が行われています。

味噌づくり

ドルフィン・キッズ保育園



塩こうじづくり

幼保連携型認定こども園 たから保育園



参考図書・映画

- 「子どもの幸せは腸が7割」著者：藤田 紘一郎
- 「麹のちから！」著者：山元 正博
- 「麹親子の発酵はすごい！」著者：山元 正博・山元 文晴

- 「いただきます みそをつくる子どもたち」監督：太田 敏
- 「いただきます ここは発酵の楽園」監督：太田 敏