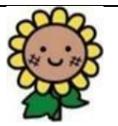
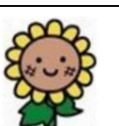
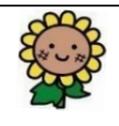
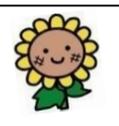
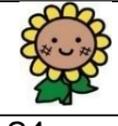
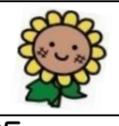
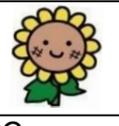
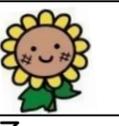
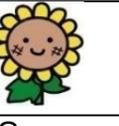
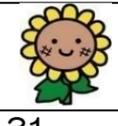
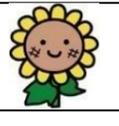
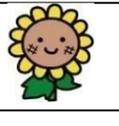
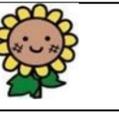


**【8月の予定】**  
+フール遊びを楽しみましょう+

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	<b>【予約必要日】</b> キンダーママの企画会	<b>おでかけ支援センター</b> in 日章福祉交流センター		
10	11	12	13 <b>フール休</b>	14
<b>山の日</b>				
17 <b>フール休</b>	18	19	20	21
				
24	25	26	27	28
				<b>【予約必要日】</b> キンダーママの企画会
31	<b>ひまわり印は“おいで”の日♪ 9:00~14:00</b> ふれあい遊びやベビーマッサージをしたり園庭やお部屋でいっぱい遊びましょう♪ *ベビーマッサージをしたい方はバスタオルを持ってきてくださいね。			

**キンダーガーデンおおしのだより**  
〈2020年8月1日発行〉

やっと梅雨も明け夏本番！  
毎日聞こえてくるコロナウイルスの感染者数にちょっぴり不安な気持ちにはなりますが…。  
密をさけながら、心はくっついていっしょに子育て楽しみましょう♪

**プールきもちいい!**

お天気のいい日はプール遊びをしましょう♪  
**11:00~11:40**  
(時間が変わりました。ご了承ください)

小さいくらいや大きなプール！  
年齢と様子を見て選んであげましょう！  
キンダー特製の大きなシャワーも楽しみましょう！

\*13日(木)と17日(月)は  
プール遊びはお盆休みとします。



**おでかけ支援センターin 日章福祉交流センター**  
~バトミントンを楽しもう~

日 時: 5日(水) (9:40開場) 10:00~11:30  
場 所: 日章福祉交流センター(南国市田村 2207)  
持ち物: **飲み物・汗拭きタオル・上履き**・(あれば)バトミントンのラケット  
\*体操やバトミントンをして広いホールで思い切り身体を動かしましょう!  
\*わからないことは直接お問い合わせください。

**【キンダーママ企画】**

**＜写真の撮り方講座＞ が開かれました**  
メッセージをいただいたので、ご紹介します



とても素敵な  
いい時間になりました。  
こちらこそ  
ありがとうございました。

先日の講座  
ご参加ありがとうございました。  
短い時間でしかた  
皆様の熱意を感じ  
楽しい講座と撮影体験ができ  
感謝しています。

家族が増え  
ママは忙しい毎日  
過ごしているかと思ひます。  
その中でも、  
ちょっとした時間、  
ちょっと気付いた瞬間など  
少しでも撮りためておいてください。  
継続は宝物になります。  
日々の成長を感じることが出来る写真。  
継続が未来へ続くと  
きっとお子様は親の愛を感じとり、  
同じことを息子・娘に  
宝物を残していきます。  
これからのお子様の成長と  
家族の成長を願ひます。

素敵な時間をありがとう

フォトスタジオたけひら 竹平 俊久

**ちよつとおみみせ**

＜クーヨン 2020 7月号より抜粋＞

**歩いて走って脳も育つ 子どもが輝く「足育て」**

何週間も家にこもっていた春。  
歩いたり走ったりできないことが、どれほど子どものストレスになるか、  
身をもって知ったわたしたちです。  
足裏からはじめて、足は人間の土台となる部位。  
脳の育ちとも密に関わっています。  
思うように動ける体に育つにも、足がポイントとなります。

☆ **6歳までに育てたい「メカノセプター」**

「メカノセプター」は足裏にたくさん分布している感覚受容器です。  
感覚が育つ幼児期に足裏を刺激すると、このメカノセプターを通じて脳に  
信号が送られ、運動機能が育ちます。

☆ **メカノセプターのために取り入れたいこと**

＜1週間に120分は裸足遊びを＞

室内外を裸足であそびましょう。  
フローリングやアスファルトなど平坦で人工的な場所以外の、土や草の上  
凹凸したところ、傾斜、ぬかるみなど、様々な場所がおすすめ。  
ひと混みはなるべく避けて、「1週間で約120分」を目安に習慣づけると  
必要な運動量もまかなえます。  
ただし、砂場遊びのあとに靴を履く時は、衛生面から靴下を忘れずに。

＜足に合った靴をきちんと履いてお散歩 歩く経験を積もう！＞

靴を履いた状態でのメカノセプター育ても大切。  
そこでおすすめるは散歩の習慣化。  
散歩は1回で「年齢×1km」を目安に、週3回位は歩いてみましょう。  
体力や持久力がつくうえ、自分で歩けた達成感から自信もつきます。  
次第に歩数か距離を増やしていくといいでしょう。雨や雪など、さまざまな  
天候に合わせた歩き方もできるようになります。

**歩く距離の目安**  
【年齢×1km】

歩数なら	
【1,5歳】→	約 5000歩
【2歳】→	約 8000歩
【2,5歳】→	約 9000歩
【3歳】→	約 10000歩
【4歳】→	約 11000歩
【5歳】→	約 12000歩
【6歳】→	約 13000歩

「1日60分の運動のための  
必要歩数と距離の目安」

伊藤笑子；2012より

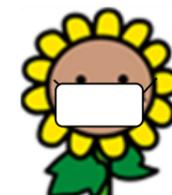
\*\*\*子どもさんの機嫌や体調をみながら、一緒に歩いてみませんか！  
来月はお家でできる「足育てあそび」をご紹介します。お楽しみに♪\*\*\*

**お願いします!**

入室時には、引き続きご協力をお願いします!

- ①マスクの着用
- ②手指の消毒
- ③検温(来所者全員)

\*いつもと違う様子がみられる場合(下痢や咳の症状があるなど)  
\*37.5度以上の熱がある場合  
\*熱が下がって**48時間経過していない**場合入室をお断りすることがあります。  
\*暑くて息苦しい時は、密を避けてマスクをはずして過ごすなど  
無理のないように対応してくださいね。



**助産師さんとおしゃべりしましょ**

13日(木) 10:00~11:30  
「妊娠中の生活や赤ちゃんとの暮らしで  
困っていることないですか？」  
\*個別相談も受け付けます  
個別で相談したい方は、お声掛けください  
(当日でもいいですよ)

**8月のつくっちゃお【ママのエプロン】**

長方形の布を縫い合わせ、後ろをマジックテープで留める  
簡単だけど…おしゃれ♡なエプロン作りませんか!?  
日 時: 「おいで」の日(月~木) 12:40~13:40  
場 所: キンダー内「あのねルーム」 講 師: 竹村 豊美  
持ち物: 布・ミシン糸・(マジックテープ代金) 100円  
巾 … ヒップ周り+重なり部分20cm程度  
長さ… ウエストから下の長さを好みで  
\*7月に引き続き挑戦してみませんか?  
布選びのことなど…相談にのります!  
作りたい方! お声掛けください!



地域子育て支援センター  
キンダーガーデンおおしの  
南国市大涌甲 2504  
☎088(863)5515