

**【9月の予定】**  
+手形足型アートをしましょう+

月	火	水	木	金
	1 フール納め 	2 	3 小松助産師来所 	4 【予約なし】 <b>おでかけ 支援センター</b> in 日章福祉交流センター
7 	8 	9 	10 	11 【予約必要日】 個別相談
← 手形・足型アートづくり →				
14 	15 	16 	17 	18 キンダーママの 企画会
← 手形・足型アートづくり →				
21 敬老の日	22 秋分の日	23 	24 	25 【予約必要日】 キンダーママ企画 ヨガ&ズンバ
28 	29 	30 		

**ひまわり印は「おいで」の日♪**

ふれあい遊びやベビーマッサージをしましょう！  
園庭やお部屋でもいっぱい遊びましょう♪  
未就園なら何歳の子ともさんでもかまいません！  
**【おいでの日はオレンジ色の旗を出してますよ！】**  
遊びにおいでっ！

**助産師さんとおしゃべりしましょ**

3日(木) 10:00~11:30  
子育ての小さな困りごとはありませんか？  
助産師さんとおしゃべりしましょ♪  
\*予約はいりません。

**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  
\*38度以上の熱が下がって**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。

**キンダーガーデンおおしの**

(大篠保育園内)  
南国市大楠甲 2504  
電話(088) 863-5515  
しんどい時・話たくなった時お電話ください



**キンダーガーデンおおしのだより**

<2020年8月31日発行> 文責:高木

暦の上では、秋ですが…まだまだ暑さが厳しい毎日です。  
こまめな手洗いを心掛け、水分塩分補給も忘れずに！  
今月も密をさげながらも心はくっついて♪  
いっしょに子育て楽しみましょう！

**おでかけ支援センターin 日章福祉交流センター 【予約はいりません】  
～バトミントンをしましょう～**

日 時: 4日(金) (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・上履さ  
(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。  
前回のお出かけでバトミントンしてみると…  
「こんなに身体を動かせたのは久しぶり♪」「気持ちいい！」と参加したママたちに大好評で、今月も計画してみました。  
一緒にいい汗流しましょう！

**<キンダーママ企画> ~リフレッシュヨガ&ズンバをしましょう~**

子育て中のママの身体に優しくリフレッシュできる動きを組み合わせた  
<リフレッシュヨガ&ズンバ> 今回特別に考えていただきました！  
日 時: 25日(金) (9:40開場) 10:15~11:15  
場 所: 日章福祉交流センター(南国市田村 2207)  
講 師: 森下 衣李 先生  
定 員: 15名【無料託児ついています】  
参加申し込み: **10日(木) 9:00~**電話またはキンダー備えつけの用紙にて  
お申込みください。  
\*定員に達し第受付終了となります。ご了承ください。

**つくっちゃお♪**

9月は手形・足型アートをつくりませんか？  
写真と組み合わせたり、絵を書き加えてみたり♪  
ママの好みで作ってみましょう！

プレゼントにもいかがですか？  
日 時: 7日(月)~10日(木)・14日(月)~17日(金)  
9:00~14:00の間で時間をみつけてやってみましょう！  
持ち物: (使いたければ) 写真1~2枚(台紙他 材料費) 50円  
\*詳しいことは直接お問い合わせください。



**たのしかったね！フール遊び**

密をさけておこなったプール遊び♪  
前半は雨の日が多かったのですが…  
後半はお天気が続いて(暑かったあ！)  
今年も事故や怪我がなく無事に終えることができました。  
子どもさんから目を離すことなく見守り  
時間変更や時間差での活動にも、ご理解  
ご協力ありがとうございました。

**また来年！たのしみましょね♪**

**ちよつとおみみき**

<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」** ②

**<親子で遊ぼう>**

からだを支える土台となる「しっかり踏ん張れる足」をつくるのに役立つ「足育てあそび」を紹介します。土台ができると、姿勢の悪さや落ち着きのなさ、運動の苦手さなどが、いつの間にか気にならなくなるはず。まずは、できるところからやってみましょう。

**【まずはウォーミングアップ！足首&足指の体操】**

- ①足指の1本1本を開いてほぐす
- ②足首を前後にまげのばし
- ③足首を内まわし&外まわし  
イスに座って行ったり、大人にやってもらってもOK。

**【足指じゃんけん】**

「じゃんけんぽん」の掛け声で、相手とタイミングを合わせて足指を動かしてみよう。普段は使わない足指ですが、意識的に使うと、走るときも地面をとらえやすくなり、全身の運動機能が向上します。  
●グー すべての足指を、ぎゅっと握ります。  
●チョキ 親指とひと差し指をずらしします。  
●パー 足指の間をできる限り広げます。  
\*準備運動として「グー」「チョキ」「パー」それぞれの動きを「5秒行い→脱力する」を数回くり返してからじゃんけんを行うと、より動きがスムーズに！

**足裏のアーチをつくる① 【タオルギャザー】**

リハビリでもよく用いられる、足指でタオルをたぐり寄せさせる運動です。足指をぎゅっと握ることで、足裏のアーチをつくります。じょうずになると、より細かくたくさんギャザーをつくれるように！  
①タオル(薄めの温泉タオルがおすすめ)をまっすぐ伸ばして床に置き  
②椅子に座り、タオルの上に足を乗せ、足指でタオルをたぐり寄せます。両足で、片足で…いろいろ試してみましょう。

**足裏のアーチをつくる② 【スーパーボールつかみ】**

手を使わずに、足指だけでボールをつかんで移動させてみましょう。タオルギャザーと同様に、足指をぎゅっと握る動きを使った、足裏のアーチをつくるあそびです。  
①スーパーボール 10個をのせた容器と、空の容器を用意し15センチほど間隔をあけて床に置きます。  
②椅子に座った状態で、スーパーボールを足指でつかみ、空の容器のほうへすべて移動します。左右の足を逆にしてもう一度行いましょう。

**踏ん張る足と体幹を育てる 【ゆらゆらキャッチボール】**

重ねたクッションの上に立って、キャッチボールをしてみましょう。あえて足場を不安定にすることで、体幹と「踏ん張る足」を育てます。  
~手の器用さにもつながります~  
お座りができる頃になると赤ちゃんも椅子での生活がはじまり、次第に手先の活動も増えてきます。じつは手先を器用に使うためにも「踏ん張れる足」が必要です。両足で踏ん張れないと姿勢が安定しないため、手先をうまく使うことができません。また、多様な刺激を適切に受け取ることが難しくなり、苦手意識から何ごとにも消極的になってしまう子も。  
ここでもやはりおすすめなのが、裸足でデコボコした地面を歩くことです。たとえば室内では、クッションや布団の上など、あえて不安定な場所を歩かせてみてください。  
また、タオルの下にいろいろな物を隠し、その上を脚で踏んで、「何を隠したか？」を当てるゲームをしてもたのしいですよ。足裏の感覚をたくさん刺激することで「踏ん張る足」がつけられます。そうして姿勢が安定することで、その先の微細な動作の発達にもつながっていくのです。

