



なかよしメール 9月

洞爺湖町子育て支援センター ☎・fax 76-2008

メールアドレス Kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp

令和2年 8月26日

夜も暑い日が続いていますが寝不足になっていませんか？暑さでぐっすりとお眠ることができないと日中、ボーッとして生活リズムがぐずれ、体調も崩しやすくなってきます。日中は、日差しを避けながら外遊びで十分に身体を動かし、水分補給をしながらこの暑さに負けないようにしていきましょう。

開設や保育所開放では、この夏を満喫するためにもう少し、水、砂、泥遊びを続けていきますので着替え、水分補給物、タオル、コップなどを持参して下さい。海にも行きたいので汚れてもよい靴の用意をお願いします。

「親子ふれあい遊び」にて (おもちゃを作ろう)

ペットボトルで作った手作りビーズのマラカスや紙コップのおばけ、2種類を作りました。保育所の子ども達が色づけしてくれた手作りビーズは、お母さん達に好評で「作ってみたい」と声のでるほどでした。ビーズの音色が心地よく、ちょっとおどけたおばけの表情が面白く、子ども達も喜んで膨らませていました。



「入江保育所開放」にて

初めて保育所開放に来てくれたお友だち。リズム遊びもやる気満々でピアノに合わせて身体を動かしていました。お姉ちゃんは、保育所のお友だちに会えるのを楽しみにしていたようです。ブランコにのりながら終わる時間までお友だちと楽しく女子会をしていました。



「桜ヶ丘保育所開放」にて

保育所のお友だちの色水遊びに参加して大満足の子ども達！お気に入りのころころと転がるすべり台にもたくさん乗って遊びました。



なかなかペットボトルに入らない？

おとととと、足に力を入れないと転んじゃうよ。



「9月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
		1 開設	2 本町保育所開放	3 開設	4 本町保育所開放	5
6	7 開設	8 開設	9 入江保育所開放	10 開設	11 本町保育所開放	12
13	14 開設	15 開設	16 桜ヶ丘保育所開放 (計測)	17 開設	18 開設	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 洞爺保育所開放	24 開設	25 本町保育所開放 (ミニ講習・誕生会)	26
27	28 開設	29 開設	30 本町保育所開放			



〔親子ふれあい遊び〕

今月の親子ふれあい遊びは、お休みです。

10月の親子ふれあい遊びは、23日(金曜日)「身体を使って遊ぼう」を行います。場所は地域交流センターです。お母さんとふれあいながら身体を動かせるサーキット遊びやむっくりくまさんを行いたいと思っています。

皆さまの参加をお待ちしています。



〔おしらせ〕

予定していました9月8日の子育てセミナー「ハーブを楽しもう！」は参加者が3名以上にならない為、中止とさせて頂きました。参加を希望の方は、早めに申込みをお願いします。

* 11月26日(木)「アイシングクッキー作り」

* 1月26日(火)「からだにやさしいおやつ&かんたんおかず」

「子どもの育ちに応じた靴選び」

お母さん達から「子どもの靴選びは、難しいですね。」という話が出ていましたので今回、年齢によって歩き方などの特徴やポイントが書いてある書籍があり、靴選びの参考にして頂けたらと思います。(下記 あそびと環境0・1・2歳 引用)

「歩き方などの特徴」



*1歳代(歩き初め)

- ①足の裏全体で安定した状態を保ちながら身体を支えることが難しい。
- ②歩き方もペタペタとスタンプを押すような不安定な歩き方で(横揺れ)になりやすい。

*4歳頃

- ①指で踏ん張って、地面をけるような動きを獲得し、スキップやジャンプも可能になる。
- ②土踏まずの形成が進む。

*2~3歳頃

- ①かかとから着いて、親指のつま先へ重心を移動させ、振り子のような動きでの歩行を習得している過程なので、ぐらついたり転んだりすることが多い。
- ②親指で地面をけりだす「踏み返し動作」が徐々にできるようになり、歩き方が安定してくる。
- ③とことこと小走りのような動きをするが、まだ5本の指をうまく使った動きには至らない。

「正しい靴選び、4つのポイント」

*** 甲の部分に面ファスナーのベルトがついている。**

そうりやげたの文化が根付いている日本では、脱ぎ履きの楽なスリッポンタイプが好まれる傾向がありますが、実際には靴の中で足が動いて不安定なため、歩きにくく疲れやすいのです。緊急時に脱げることも多く、事故などの危険を招く可能性が高くなります。面ファスナーのベルトで足の甲と靴をしっかり締めて、よい位置に固定することが、心地よいフィット感をもたらす、歩きやすい足を育てます。

*** かかと周りが硬く、しっかりしている。**

立った姿勢をまっすぐ支えるためには、靴のかかとの強度が必要です。軟らかいかかとの靴では、足がぐらつき、不安定になります。かかと部分を両側から力いっぱい押してもへこまない、硬い丈夫な物がお勧めです。

*** 靴底が歩き方にあっている。**

・1歳代

足の安定をもたらすように靴を置いた時にぐらつかず、靴底が地面にピタッと安定する物。

・2歳以後

足や足首をダイナミックに動かせるように靴を持って曲げたときにつま先からかかとの長さの1/3の位置が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性がある物。

*** 中敷きを取り出せる。**

足の汗シミの跡から靴内の足の位置を確認してどこに力を入れて歩いているのか、足と靴が合っているかを判断することができます。

〔適正な場合〕

かかとの跡が中敷きの後ろ端にあり、5本の指跡の前に0.6cm~0.9cmくらいの余裕があります。この余裕が0.3~0.5以下になったら0.5cm大きいサイズに交換しましょう。