



おひさま飯塚保育園 高崎市飯塚町733-6

おひさま子育てひろば便り 2023年 8月・9月号

子育て支援センターTEL (027) 329-5115 保育園 (027) 362-7408



- * おやつ・雑費として毎回100円頂きます。
- * エロサについてはしばらく様子を見させていただきます。予約優先と人数制限(13組)は続けます。
- * マスクは個人の判断、入室時手指の消毒を。
- * 発熱・体調不良の際は、利用を控えてください。
- * 予約電話 (直通 027-329-5115) の受付時間 PM12:00~15:45
- * 子育てひろばの活動 (園庭遊び) 時間 9:00~16:30 予約必要
- 支援室遊び PM1:30~3:45 予約必要

新企画はじまりました

育休のお父さんの参加がふえました。夫婦で子育てできることはとても素晴らしいですね。でもまだまだワレオヤのお母さんにも多いのが現実。そんなお母さんへも、多めに妊娠中から子育てのヒントや相談等を、保育士の視点から支援できるのを目指し企画しました。ぜひ参加してください。待っています。

暑い! 熱中症に気をつけて!

子どもは自分からのどが乾いたと言いません。大人が気づけず、いつか体温があがってしまっていることが多いです。定期的にチェックするように水を置いておきましょう。市販の経口補水液は塩分が多いので水分補給には向きません。麦茶や白くし。



赤ちゃんも楽しめる水あそび
持ってくる物: 着替(おんがし)2~3枚
体を拭くタオル

水はちょっと冷たい水。
水は深はひちひちやが
5cm程度、浅は3cm程度が最適です。



新企画!

妊婦さんのついで
8月25日(金)

妊婦さんだけに限りません。これから子育てを考えている方などにもOKです。産まれてからの心配ごと、母乳とミルクのどちらがいい? 子育て支援の利用方法、入園探し等々よくわかることだらけ。子育て経験も保育士経験も豊富な保育士が相談士のります。(10人限定)



親子で藍染のTシャツ

8月22日(火)10組

子ども1枚
大人1枚

染める物を持参(綿・絹の布)
Tシャツ以外にハンカチ、ズボン袋等を持ってくる方もいます。大ききを見て料金を決めます。
お安く染まるのびニール生地を持ってくる方。

園庭あそびもぜひ

利用して下さい。

韓国舞踊を見よう

9月11日(日)園のホールにて
2年以上2組限定500円
在園児と一緒にみます。

支援室も使えることがあるので、赤ちゃんも来て大丈夫ですよ。あそびながら子育て相談ができる利点があるので、他の日が都合が悪い時は利用を考えて下さい。予約は必ずしてくださいね。



夏も園外保育を
8月29日(火) 三ツ井公園
9月5日(火) 噴水広場
9月25日(日) 津川公園芝生広場
雨天の場合は 保育園支援室あそび

8月の予定 午前の活動は9:30~11:30 (9:45までに受付を)

9月の予定

月	火	水	木	金	土
	1. 1~3才 水あそびをしよう	2. 0才2~5才 赤ちゃん体操 水と触れあう	3. 園庭あそび 子育て相談	4. 0才9~11才 水あそびをしよう ふれあひあそび	5.
7. 1~3才 水あそびをしよう	8. 0才6~8才 赤ちゃん体操 水と触れあう	9. 園庭あそび 子育て相談	10. 0才2~5才 赤ちゃん体操 水と触れあう	11. 祝日	12.
14.	15.	16.	17. 園庭あそび 子育て相談	18. 0才9~11才 水あそびをしよう ふれあひあそび	19.
← 園庭あそび 子育て相談 →					
21. 1~3才 水あそびをしよう	22. 1才1~3才 親子で藍染のTシャツ作り (10組)	23. 0才6~8才 赤ちゃん体操 水と触れあう	24. 園庭あそび 子育て相談	25. 妊婦さん 交流・相談	26.
28. 1~3才 水あそびをしよう	29. 1才1~3才 園外保育「三ツ井公園噴水広場」 現地集合	30. 0才2~5才 赤ちゃん体操 水と触れあう	31. 園庭あそび 子育て相談		

- ・年齢別活動はAM9:30~11:30
- ・電話相談 PM1:00~3:00 間に TEL
- ・来園での相談 年齢別活動時と他随時
- ・お弁当交流タイム (1~3才コース、なるべく手作りで) AM11:00~12:00
- ・持ち物: 着替えを2~3着・水やお茶
手拭き又はタオル・夏は帽子
- ・保護者も動きやすい服装で。



午後の活動は、毎日園庭または支援室の遊具で自由に遊べます。
園庭で遊ぶときは、最初に職員室か支援室に声をかけてください。



月	火	水	木	金	土
				1. 0才9~11才 水あそびをしよう ふれあひあそび	2.
4. 1~3才 水あそびをしよう	5. 1才1~3才 園外保育「三ツ井公園噴水広場」 現地集合	6. 園庭あそび 子育て相談	7. 0才6~8才 赤ちゃん体操 水と触れあう	8. 0才9~11才 水あそびをしよう ふれあひあそび	9.
11. 2組限定 舞踊鑑賞 園児と一緒に	12. 1~3才 けやき公園 あそび	13. 園庭あそび 子育て相談	14. 0才2~5才 赤ちゃん体操 水と触れあう	15. 0才6~8才 赤ちゃん体操 水と触れあう	16.
18. 祝日	19. 1~3才 電車を見に行こう	20. 0才6~8才 赤ちゃん体操 水と触れあう	21. 園庭あそび 子育て相談	22. 0才9~11才 散歩に行こう	23. 祝日
25. 1才1~3才 園外保育「津川公園芝生広場」 現地集合	26. 1~3才 園庭遊具 あそび	27. 園庭あそび 子育て相談	28. 0才2~5才 赤ちゃん体操 水と触れあう	29. 0才9~11才 園庭遊具 あそび	30.

よくよく『体幹』って何??

体幹というとお腹まわりの筋肉というイメージを持っている方もいると思いますが、

お腹まわりの筋肉と、さらにそこから上につながる首や舌の筋肉、下につながる足の裏の筋肉
まじりを含めて「体幹」と呼ばれています。これらの筋肉がしかり働くことで

(体が安定したり、姿勢を楽にしたり、運動を効率よくすることに役立っています)

「ビロキ」= 臓器。ハバア= 呼吸。ゾクゾク= 皮つなびのように実は私たちの気持ちには皮つなび臓器の影響を受けてつくられています。そういった皮つなび臓器の状態をコントロールしているのが自律神経です。自律神経は脊骨を通り、全身に神経の枝を伸ばしていることから、体がしなやかに動くことは、気持ちをコントロールすることにも関係してきます。つまり体幹は「生きる」をサポートする筋肉群と云うことです。



『体幹』が育つには

体幹を鍛えるためには、体をたたくより動かすことも大切です。体幹を構成する筋肉は舌や首、足裏ともつながっています。つまり、しゃべり舌を動かしていくことや、足の指で踏んばる超馬を積むことなどが体幹の育ちにも影響します。

現地馬場 9時40分集合

8/29 (x), 9/5 (x)

三ツ寺公園噴水広場
(着替えを持てきこね!)

9/25(月) 浜川公園芝生広場



スタミナザラダ (5人分)

ドレッシング (10 回分)

材料) 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)・・・100g
玉ネギ・・・25g (1/6 個)
レタス・・・200g (1/2 玉)
きゅうり・・・125g (1本)
トマト・・・100g (1個)

ドレッシング (10 回分)

- ・ みりん…300cc
- ・ 酢…50cc
- ・ 砂糖…大さじ 2
- ・ 醤油…150cc
- ・ ゴマ…大さじ 2
- ・ にんにく…2～3 片

エネルギー…80kcal
蛋白質…5.7g
脂質…2.9g
カルシウム…25mg
食物繊維…1.2g
食塩相当…0.4g

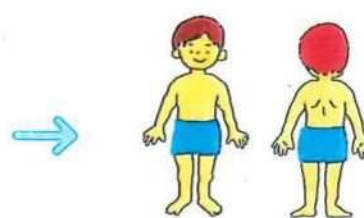
(作り方) 1. 豚ロース肉は、熱湯でしゃぶしゃぶする。
2. トマトは湯むきし、くし切りの薄いスライスにする。
3. レタスはひと口大にちぎって洗う。
4. きゅうりは斜め薄切りにし、塩をふる。
5. 玉ねぎは薄くスライスし、ザツとゆでる。
6. ドレッシングは、みりんを鍋に入れ、弱火で半量になるまで煮つめ、酢・砂糖・醤油・ゴマ油・すりおろしんにくを入れて作る。
7. 1～6の材料を混ぜ合わせ、6のドレッシングをかけてできあがり。

体のいろいろな部分を動かして
『体幹全』を鍛えよう!

背臥位屈曲
(あおむけで丸くなる姿勢)



腹筋の発達には
運動を調節する力が高める



体幹が安定する



背筋の発達は
運動を開始する力を高める

傾きを感じて筋肉に入れる力を調整したり、身体や足を上手く「バランス」が保てる位置に決める動作



斜面をよじ登る
手のひら、足の裏を使って
バランスをとりながら登る




 たりこもを便はずに抱、こしてもいい。
 落ちないようにしがみついて自分の体を支えるこも大勢です。
 少くなくならお馬んや富車にのもらたり。手押し車もいいですよ。



どうさんかけは全身運動
家庭ではなかなかすべし、会の成った
どうさんがけをする。たぶん、キートンがやりやす
最近では首が上からすべし、前に進むのも増えている
おまをす



傾きを感ぜずとも
バランスを保つ

おとと...とバランスを崩しても
元に戻りやすくなる体幹を育てます
フランクはお尻がずり落ちてしまふものも
あります。普通のフランクで自分の体の
バランスを保ちながら活動するといふですね

『体幹』が安定すると

・シャキッと座れる&立てる



- ・手足や眼が使いやすくなる



- ・アクセル&ブレーキが成熟する



参考文献

「いちばんはじまりの本」
井川 英克 監修

「乳幼児期の
発達統合遊び」
加藤 寿宏 監修

体幹を鍛えることは、日常、おとした重作でございます。赤ちんのうち、自分の手足を保持して遊ぶこと、四つハイで、蹴込みハイを
 することなどもそうです。歩くように、なら、平らな道ではなく、芝の道、道を歩くことも良いです。「体幹を鍛えれば」とも、ともに
 やらせ方としても、や、ていけません。大人も、いろいろ、芝道を歩くと、体幹、を、保持、の、安全、と、繋が、て、い、い、と、す、わ