

子育て にこにこ通信



【加美町子育て支援交流会】

「クリスマス会」を開催します！

★日時：平成28年12月9日(金) 午前9時45分開会
(午前9時20分より受付)

★場所：宮崎福祉センター 多目的ホール

★対象者：こども園・保育所・幼稚園に通っていない未就学児

★参加費：300円(申込書と一緒にお願いします)

★持ち物：飲み物(水かお茶)

★申込み：各地区子育て支援センター・広場(当日の参加も大歓迎です)

しょうちゃんさんと
サンタさんが来るよ♡
みんな来てね～!



子育て支援交流会活動紹介 ～ミニ運動会より～

10月18日(火)小野田体育館において、子育て支援交流会「ミニ運動会」が開催されました。103名の親子が、かけっこなどさまざまな競技に参加し、気持ちのよい汗を流しました。かみ～ごも登場し、テンションもMAX!最後にはアンパンマンのメダルをもらってにこにこ笑顔の子どもたちでした。



♪準備体操♪



☆よーい ドン!



☆うさぎさんにあ～げよ!



☆かみ～ごにタッチ♡



☆くぐるって くぐるって!!



☆お魚捕れるかな?



☆メダルをもらったよ!



手作りおやつ -焼きりんご-

【材料】

りんご 1個
(少し酸味があるほうがいいようです)
グラニュー糖 10g
バター 15g

【作り方】

- ①りんごは水洗いして、厚めの輪切りにする。
- ②輪切りの芯の部分成型抜きで抜く。
- ③フライパンにバターをいれ、りんごに火が通り、焼き目がつくまで焼く。
- ④グラニュー糖を振りかけ、りんごに絡める。
- ⑤薄く茶色になればできあがり。



親子 子どもを伸ばす！ 足もみレッスン♪

- ① 指先をまっすぐに ② 心のリラックス！
伸ばそう！

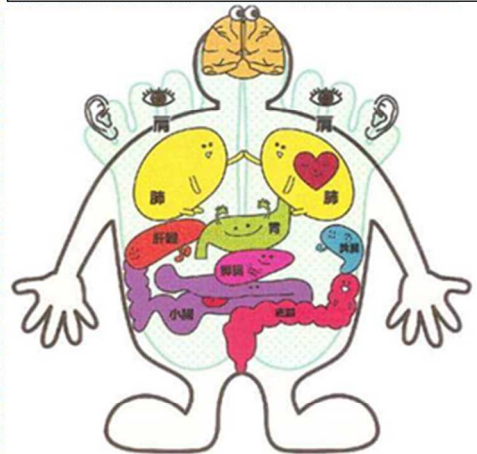


指先は、第一趾が頭、第二・三趾は目、第四・五趾は耳です。指が曲がると、頭脳！視力！耳に影響がでます。足の指をまっすぐにしましょう。



足の裏の人字の下は、腹腔神経叢という足の反射区（体に対応する部分）場所。発表会などでドキドキ緊張する子、いつもイライラしている子にリラックスを与えます。また消化器官を整えます。

今年度、加美町にて開催しました「親子足もみ講座」の内容の一部をお伝えします！



からだの器官が、足には投影されています。足には、体や心の状態が、タコ・魚の目・かさかさ肌、シコリで信号として現れます。

信号が“黄色信号”のうちに、しっかり足をケアしてあげましょう。からだはとても喜びます！

足を育てるには、 0～6歳が大事です！

現代の小学生以上の子どもの95%には足に変形があり、浮き指、外反母趾、内反小趾、寝指、屈み指、扁平足、O脚など増えています。

<理想的な足>

- ✓ 足の指が伸びて地面についている
- ✓ 浮き指がない
- ✓ 足の裏がまんべんなく地面についている



↑ 外反母趾、屈み指、内反小趾のある幼稚園児（5歳）の足

靴の選び方

- ◆ かかとが固いもの。体を安定させる要がかかとです。
- ◆ 靴を曲げた時につま先で曲がるもの。底が柔らかく真ん中から曲がるものは足が支えられず疲れやすい。
- ◆ 靴が捻じれないもの。捻じれる靴だと悪い歩き方に。
- ◆ 足の甲を調節できるマジックテープがついているもの。履く毎に甲をしっかり締めます（靴の履き方↓）
- ◆ 足の中敷きが取れて、足の中敷きにあて足長・足幅が合っているもの。親指小指が中敷きからはみ出ないもの。足長より+0.5cm大きいサイズの靴がよい。

靴の履き方



- ①「かかとトントン」 ② 甲をベルトで「ギュッ」と留める