



子育て にこにこ通信

第43号

平成29年11月発行

加美町保健福祉課
子育て支援室発行

子育て支援交流会活動紹介～ミニ運動会～

10月18日（水）小野田体育館において、3地区交流会ミニ運動会が開催されました。

3地区の民生委員さんにもお手伝いをいただき、45組の親子でかけっこなどたくさんの競技を楽しみました。最後にはメダルをもらってにっこり笑顔の子どもたち。“かみ～ご”も応援に駆けつけ、一緒に記念写真も撮りました！

はじめまして♡



《よ～い・どん!》



《アンパンマンカーに乗ってGO!》



みい～つけた!



《かみ～ごと一緒にハイ・ポーズ!》



【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29年12月12日（火） 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）

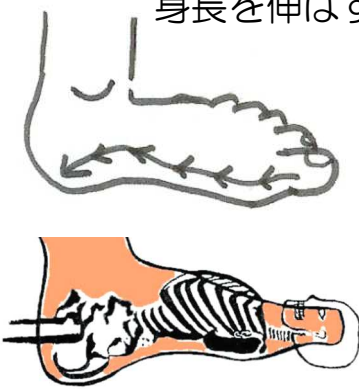
★持ち物：飲み物（水か麦茶）

★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。）

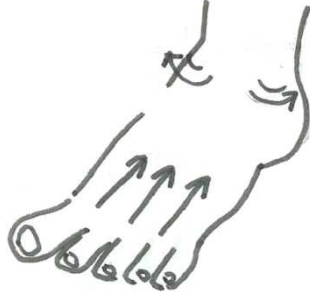
今年度加美町にて開催しました「親子足もみ講座」の内容の一部をお伝えします！

親子 子どもを伸ばす！ 足もみレッスン♪

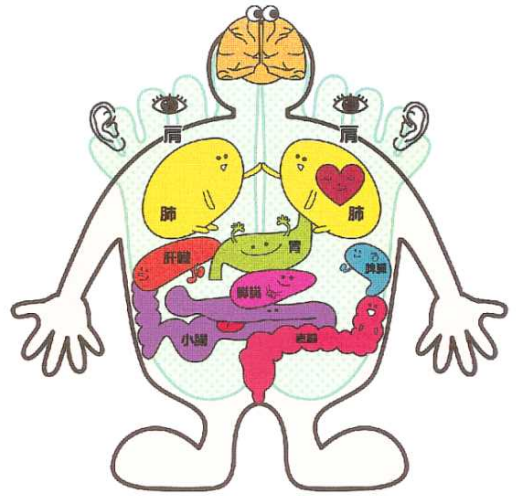
- ①猫背を予防！ ②風邪を長引かせない！
身長を伸ばす！



足の側面は、背骨の反射区です。背骨のゆがみはこの部分に現れます。側面の骨の下を親指でもみます。腰痛のある方は、くるぶし下～かかとに近い部分をよくもんでください。



足の甲は、喉・気管・胸部に関する反射区です。骨と骨の間をもみます。くるぶしのまわりは、上半身・下半身のリンパの反射区です。熱のある子は特によくもみます。下側をくると足首のほうにもみましよう。



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。しっかり足をケアしてあげると体も心も喜びます！毎日足を見る！足を触る！足をもむ！足指を動かす！自分の足に注目です！！

一生の足は、 6歳までで決まる！

体の土台となる足と、子どもの運動神経・脳神経系の発育は同じ時期に重要な成長をするので、**6歳までが大事な発達時期**です。普段から歩くことが大事です。加えて、あまりしなくなったような遊びにも目を向けてみてください。よい足を育てることは、健康な体を作ることです！

<足を育てる★おすすめの遊び！>

- ✓なわとび
- ✓砂山のぼり
- ✓平均台
- ✓すべり台の下から登り
- ✓雑巾がけ



子供の上履き

子どもが一番長い時間履いている靴は【上履き】です。足の骨は初めから全部あるわけではなく、徐々に形成され増えていきます。全部の骨が完成するのは**11歳ころ**です。さらに成長して大人の足になるのは**18歳ころ**。形成中の子どもの足は、とてもデリケートです。合わない靴を履かないように、大人がしっかり選んで



あげる必要があります！上履きは履く時間が長いので履きやすさ脱ぎやすさよりも、足にいい靴を選んであげましょう！

<選ぶポイント①②③↓>



① かかとの固い靴

② 底がつま先で曲がる靴

(×底の真中で折れる靴)

② マジックテープかひもで甲を固定できる靴。バレエシューズは、幅がせまくかかとが柔らかいのでお勧めできません。