



お天気が良かったシルバーウィークは、どのようにお過ごしでしたか？

猛暑が続いた7月・8月上旬、8月中旬からは毎日雨が続き、涼しい日が続きました。この時期に身体が冷えていると、自分で体温調節をするのが難しくなり、熱を出すことがあります。「夏の疲れがでる」とよく言いますが、体が冷えて内臓機能が十分に働かなくなることから起こる症状です。なるべく体を温めるようにし、身体を冷やさないように気を付けて過ごしましょう。

## ＜7月の活動を振り返って＞

☆7月4日（土）七夕の飾りを作ろう！



7月7日は、七夕です。  
一人ひとりの笹に飾る飾りを作ります。



提灯を作るには、はさみを使ったり、のりを使ったりします。小学生は、「知ってる！」「知ってる！」と張り切って作っていました。

小学生は、幼稚園のお友だちを手伝ってくれました。



和飾りや星をつなげたり、天の川を作ったり・・・

小学生が学校で作った飾りを教えてくれて、飾りを作っていました。

## ジャガイモを使ってお菓子を作ろう！



茹でたジャガイモをつぶします。

片栗粉を入れて、丸めてホットプレートで焼きました。焼く係は、Sくんです。みんなの分を最後まで焼いてくれました。



「おいしいね」「ジャガイモ、こんな食べ方あるんだね！」とみんなで味わって食べました。

## <小学生が絵本を読んでもくれました>



☆7月11日(土)



先週の活動から転じてのりの感触ってののしいな！

セッティングしてある遊具を使って遊びは、子どもたちの発想によって工夫されていきます。子どもの発想ってすごいですね！



## お誕生会のためにお菓子づくりをしよう！



いろいろなジャムを入れて作ります。「何あじにしようかな？」そこに、子どもたちの創作ができました。・・・ミックスです。

## お誕生会をしよう！



お誕生月のお母さんにインタビュー  
「好きな人はだれですか？」  
「Sちゃん」「Sのほかには？」  
悩んでいるお母さんに  
「お父さんだよね！」というSちゃんでした。



サプライズ!



TくんのおとうさんとHくんのおとうさんが絵本を読んでくれました。  
みんな興味津々でした。一人ひとりを受け止めて絵本を読んでもくれたおとうさんに感謝です。



できたケーキの味は、何味がおいしかった？



☆7月18日(土) 絵具で遊ぼう!



トイレットペーパーの芯を出そう!!

なかなか難しい、一緒にやろう!面白い面白い!きゃーきゃー言いながら、トイレットペーパーと格闘しました。大人も子どもも大ハッスル



トイレットペーパーをタライに入れました。それまた、たいへん!ペットボトルに水道から水を入れてきてくれたのは、小学生でした。その水をタライにいれて、こねる・こねる・こねる洗濯のりと絵具を入れて、紙粘土のできあがり!お弁当作りが始まりました。おいしそうなパフェ もできていましたよ。



今日のおやつはなあに?  
あんクッキーよ! 美味



あんに小麦粉を混ぜて作るのよ!



## ☆7月25日（土）体を動かして遊ぼう！



7月25日は、写真がありませんでした。

リズム運動をしました。

体ができてきている小学生が、得意になってできることと、未就学の小さい子どもたちの方が上手にできるうごきがあります。

一つひとつの動きを大切にしていきたいと思っています。

さて、今月は『足の第一趾（親指）の踏ん張りと蹴りの力を育てるために必要な第二の課題とは？』ということをお伝えします。

足の第一趾（親指）の踏ん張りや蹴りの力を育てるために必要な第二の課題は、足指をよく使うような運動を保障することです。器用な足指といってもよいでしょうか。そのためには、鼻緒のある履き物を履くのもよいと言われています。足の第一趾（親指）と第二趾（人さし指）に力を入れて物を挟むというのは、足指の力を育てます。

土踏まずの形成のためには、足の第一趾（親指）の踏ん張りや蹴りの力を育てることと併せて、踵の支持力を強くすることが必要です。踵は、足の裏で、最も体重がかかる場所です。ですから、かかとを漢字では「足」偏に「重」で、「踵」と表します。障害がある子どもの中には、踵をほとんど使わず、つま先立ちの状態ですり足で歩いている子どもがいます。特に多動傾向のある自閉症の子どもによく見かけますが、こうした子どもの場合、靴の減り方が独特です。踵の部分があまり減らないのです。これも直立二足歩行のゆがみと言えます踵から地面に着地するという「あおり動作」ができていない証拠なのです。

踵の支持力を育てるためには、階段を下りる運動が効果的でしょう。坂道を登るときにはつま先に力を入れて地面を蹴ることが必要ですが、階段を下りる場合には踵に体重をかけることが求められます。階段を下りるときには、「あおり動作」はありません。それとは逆に、前に出ている足をつけるときは、つま先からになります。そして最後に踵をつけることで足裏全体を着地させます。そこで、今度は着地したばかりの足に重心をかけながら、もう一方の足をあげることとなります。踵にしっかりと体重をかけることができなければ、安定した姿勢で階段を下りることができません。尖足歩行の子どもが階段を下りるときは、しばしば片足ずつ飛び降りるかのようになり、からだをやや左右にゆすりながら大きな音を立てて降りることが多いのです。

そこで、第一足の第一趾（親指）の踏ん張りや蹴りの力を育てるために、坂道を登って階段を下りるというコースをしっかりと歩くことが勧められています。散歩に出かけるときは、できるだけそういうコースを選ぶとよいのではないのでしょうか。

また、後ろ向きに歩くということも活動の中に取り入れると良いと思っています。後ろ向きに歩くときの足の裏は、前に歩く時とは反対の動きをしなければなりません。つま先から着地して、最後に踵で地面を蹴らなければいけません。簡単な動作のように感じられますが、子どもにとっては結構難しい場合もあるようです。あそびのかたちで楽しく挑戦させてみてはどうでしょうか。

参照：『リズム運動と子どもの発達』丸山美和子著





☆10月・11月の活動は、以下のように予定しています。ご参照ください。

※ 親と子が一緒に活動します。お子さんと一緒に活動をたのしんでください。

※ 活動しやすい服装でいらしてください。

日 程	主な活動	備 考	月ごとのテーマ
10月 3日 (土)	リズムにのって楽しもう!		ありがとう!
10月 10日 (土)	梨狩りにいこう!	申込みは締切ました	
10月 17日 (土)	クレヨンを使って描こう!		
10月 24日 (土)	のりを使って作ろう!		
10月 31日 (土)	体を動かして遊ぼう!		
11月 7日 (土)	絵具で遊ぼう!		
11月 14日 (土)	白菜を採りに行こう!	要申込み	
11月 21日 (土)	新聞紙で遊ぼう!		
11月 28日 (土)	誕生会をしよう!		

<活動の流れ>

- 10:00 ~ いろいろなかわりをしながら遊ぶ  
=おやつ作りをする=10:30頃~
- 11:30 ~ お片づけをする
- 11:45 ~ みんなで一緒に活動をする
- 12:30 お帰り



※ 上記はおおよその予定です。そのときの活動や子どもたちの様子によって活動の順序や時間などが違う場合があります。ご了承ください。



日 時 : 毎週土曜日 10:00~12:30

場 所 : 桜の聖母短期大学「ミリアム館1階・保育室」

お子さんの年齢 : 0歳 ~ 小学生 (お父様かお母様に一緒に参加していただきます)

準 備 物 : 汚れてもよい服装でいらしてください。

タオル (汗を拭く)・着替え・飲み物などお子さんに必要なものをご持参ください

参加費 : 申し込み時保険料として一人 300 円

一回の活動費 1 家族 (親と子) 500 円、3 歳以上の兄弟・保護者は一人 200 円プラス

☆ 有資格者が担当いたします。

☆ 桜の聖母短期大学の教員がスーパーバイザーとして参加いたします。

☆ 短大の学生が補助いたします。

お問い合わせは、  
桜の聖母短期大学「親と子の広場」  
024-534-7137 (代表)

