



★みんななかよし★



★双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ★

★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、生後1か月を過ぎたお子様を参加対象としています。

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

❖2月の「子育てひろば」はコロナ感染の増加を防ぐ為、参加者を**3組**と限定しての催しで御案内いたします。つきましては、参加のご希望は**開催日前日の午後15時**までに**電話**(双葉保育園：56-8385)での申し込みをお願いいたします。なお、3組以上の方の参加はご遠慮いただきますのでご了承ください。

❖「子育てひろば」にあそびに来られる際は、事前に体温を計測してからあそびに来られてください。また、発熱の場合は利用を控えていただきますようご協力をお願いします。

❖新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、変更等があるかもしれません。詳細は随時「双葉保育園ホームページ」または携帯掲示板「はなまる連絡帳」に掲示いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

◎はなまる連絡帳

http://h-futaba_renrak_mobi/

◎双葉保育園のさまざまな情報はホームページをご覧ください。

<http://www.futabahoikuen.jp/>

携帯用 QR コード

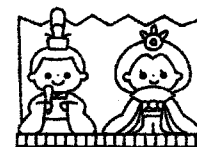


❖新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、2月10日(水)に予定しておりました「育児講座・保育参加」は**中止**いたします。ご了承下さい。

◆3月の子育てひろばの予定◆

- 2日(火)「おひな様を作りましょう」
- 9日(火)「ロケットびゅ〜ん！」
- 16日(火)「いろんな音を鳴らそう」
- 23日(火)「ペッタン♪スタンプ〜大きくなったかな〜」を予定しています。

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページ・携帯掲示板「はなまる連絡帳」をご覧ください。



豆まきをしよう

2月2日(火)

時間：10:00~11:30

場所ひれふりランド2階・和研修室



鬼メダルを作り、顔をのぞかせながら「鬼は〜そとー、福は〜うちー♪」と大きな声を出して豆まきを楽しみましょう。(参加費：無料)



手作りおもちゃであそぼ♪

2月9日(火)

時間：10:00~11:30

場所：浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)



布や芯、ペットボトルや紙皿など、いろいろな素材を使った手作りのおもちゃであそびます。通したり鳴らしたり、つまんだりして楽しみましょう。(参加費：無料)

(参加費：無料)

ポンポン♪たんぽあそび

2月16日(火)

時間：10:00~11:30

場所：浜玉町農村環境改善センター
(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)



丸いタンポを使ってスタンプあそびを楽しみましょう。いろいろな色でポンポン♪と押しすと、キレイな模様ができますよ。(参加費：無料)

(参加費：無料)

<いずれも問い合わせ先：双葉保育園(担当・浦田) 浜玉町浜崎 392-2 TEL:56-8385>

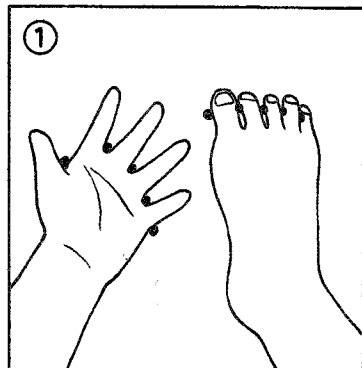


親子でやってみましょう！

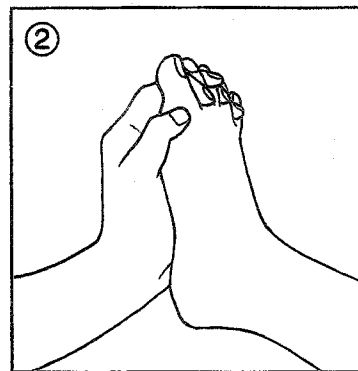
ゆびのば体操

足の指をストレッチするために作られたのが「ゆびのば体操」です。子ども達でも簡単にできるので、一緒にしてみませんか。

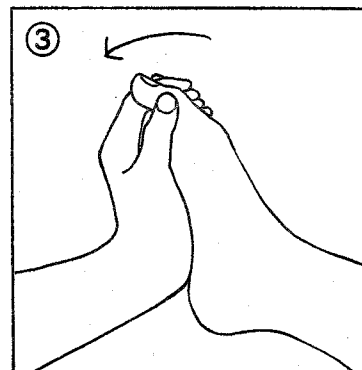
ゆびのば体操をする時の姿勢は、椅子、または床に座り片足をもう片足の上に乗せます。



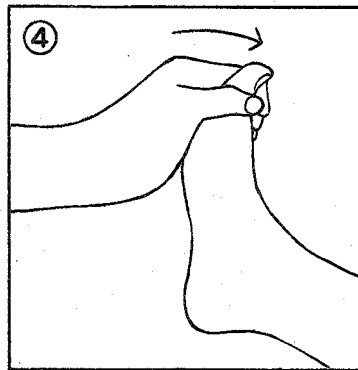
① 手の指のつけ根に、足の指をはめ込みます。



② 足の指と手の指を組みます。足の指は優しく握ります。



③ 指を組んだまま足の指を優しく反らせ、5秒間そのまま保ちます。

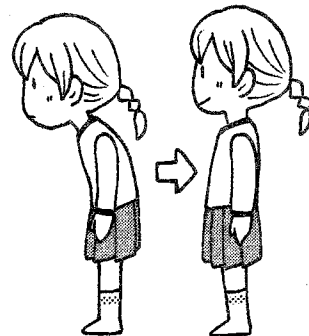


④ 次に指を組んだまま優しく反らせ、5秒間そのまま保ちます。反対の足も同じようにします。

※①～④の動作を、それぞれ10回ずつ行います。

ゆびのば体操の効果

ゆびのば体操を続けていくと、足の指がしっかり広がって力いっぱい踏ん張れるようになります。立つ時に体が安定して姿勢がよくなる・足が速くなる・片足立ちがうまくなる・転倒しなくなるなど様々な効果があります。

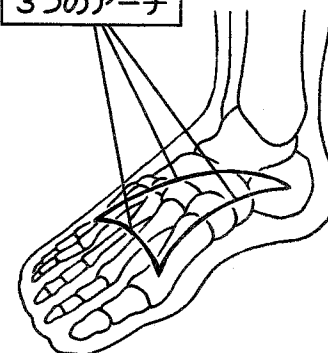


足は脳と体を支える土台

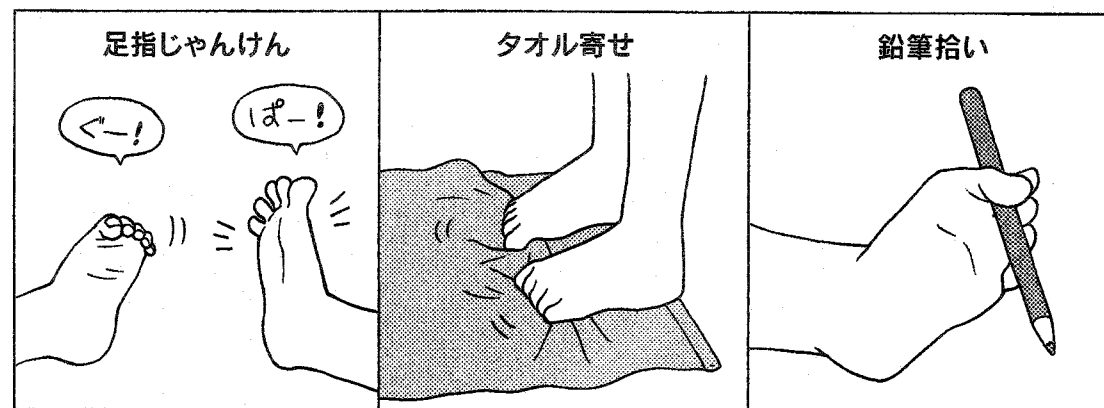
私たちの足は、重い脳や体を支える大切な働きがあります。足の指をしっかり広げて3つのアーチを作ることによって、安定して立つことができます。

足の指は、曲がる力の方が伸ばす力よりも強いので、放っておくと曲がってしまいます。ゆびのば体操を毎日続けていくことで、少しずつ足の指の間が広がっていきます。

3つのアーチ



足の指を使う運動



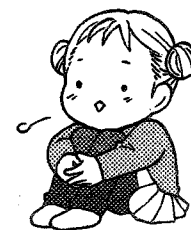
日頃から足の指を意識して使うことも大切です。足指でじゃんけんをしたり、タオルを足の指でたぐり寄せたり、他にも裸足で雑巾がけをすることも効果があります。

幼児期から
気をつけたい

体に負担をかける姿勢の癖



片手または両手でほおづえをつく。



ひざの上にあごを乗せる。



寝転がって絵本を読んだりゲームをする。

日頃やってしまいがちな姿勢の癖が、体に影響を及ぼすことがあります。体に負担をかける姿勢の癖を知って、避けるようにしましょう。