



マイ保育園ひろば



江東区 小名木川保育園

陽が落ちるのが早くなり始め、秋の木の実を発見したり、味覚もおいしい季節になりました。保育園では、大きく育ったさつまいもを掘り、クッキングでスイートポテトを作りました。また、涼しくなってきたので園庭遊びや、散歩によく出かけて外で思い切り遊んでいます。

今月も親子で楽しく過ごしていただけるよう、体操の得意な保育士と一緒に「体操教室」で体をたくさん動かしたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。看護師と栄養士による知恵袋も開催しますので、育児をしている中での気になること、不安なことなどをお気軽にご相談ください。小名木川保育園のホームページで、マイ保育園ひろばの予定表もダウンロードできます。

<http://seika-group.com/onagigawa/>

11月の予定

2日(金)	22日(木)	27日(火)
<p>看護師の知恵袋 「赤ちゃんのスキンケア」 10:00～11:00 さくらんぼルームで行います。</p> <p>☆発育測定も行います。 秋になり、そろそろ乾燥が気になる季節です。乾燥肌や湿疹など子どもの肌トラブルも出やすくなります。スキンケアの方法を学び、冬に向けて準備していきましょう。</p> <p>※水分を持ってご参加ください。</p>	<p>体操教室 〈1歳半から〉 10:00～11:00 2階ホールで行います。</p> <p>ホールで体操の得意な先生が発達に合った体操を行います。体のどの部位の発達に良いかなどをしながら一緒に体を動かしましょう。</p> <p>☆予約制です〈10組〉☆ 11月1日よりお電話 (受付9時～16時)でのご予約となります。 ※水分を持ってご参加ください。</p>	<p>栄養士の知恵袋 「冬野菜について」 10:00～11:00 さくらんぼルームで行います。</p> <p>寒い季節の料理にかかせない冬野菜の栄養についてお話します。身体を温める作用のある冬野菜についての知識を深めましょう。</p> <p>※水分を持ってご参加ください。</p>

みんなで体幹を鍛えよう!

☆体操教室☆

9月のマイ保育園広場に続いて、11月も体操教室を行ないます。“健康基本体操”や巧技台などを使った“サーキット”でバランスを取りながら、体を動かします。11月の体操教室を開催しますので、親子でご参加ください。

☆体幹とは…☆

体幹とは、背骨から腰にかけての姿勢を正す筋肉のことです。外側ではなく内側の筋肉であり「インナーマッスル」と呼ばれます。体幹を鍛えることで姿勢がよくなるのはもちろんですが、他にも色々な効果があります。まず、最近園児のケガが増えていますがこれは体幹が弱いために起こります。体幹を鍛えて姿勢が良くなると顔もしっかりと前を向くため、視野が広がりがケガを減らすことができます。そして、集中力もアップします。来月はどんな運動が体幹を鍛えるのかお伝えします。



今月の絵本

「いもいもほりほり」



豚の三兄弟がある日焼き芋に似た芋の雲を見つめて、芋ほりに行こうとします。畑では、芋を探して土を掘り出しますが、出てくるのはダンゴ虫やもぐら。やぎ爺さんの畑には芋がある事を知り、ようやく念願の芋ほりをします。

「おいし〜い」



色んなご飯を口にして「おいし〜い」の笑顔がたっぷり。最後には、ママの手づくりでみんなが大好きなものが登場します。家族みんなでもっとも幸せな気持ちになれる一冊です。

