



みなみ子育て支援クラブだより

ホームページ <https://www.seihoukai-ibaraki.org/>

第1号

令和3年1月27日

社会福祉法人 聖朋会

みなみ子育て支援クラブ

担当 子育て支援員 堀田 秀平

新年明けましておめでとうございます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。初めて新型コロナウイルスのニュースを耳にしてから1年以上が経ちました。2020年は、刻々と変わる状況の対応に追われた1年でした。新年を無事迎え、世の中の状況が好転することを願いつつ、私たちは子どもたちに対してできる精一杯のことに取り組んでいき、皆様をまたお迎えできるように準備してまいります。

なかなかお会いできなくなりましたが、少しでもお役に立てればと、このおたよりを作成することに致しました。

～ 第1弾!～

運動指導員の先生より
～ なぜ幼児期に運動が必要なのか①～
体力・運動能力の向上

幼児期(2～5歳)は、「タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールしたりするなどの運動を調整する能力」が著しく向上する時期です。この能力は、新しい動きを身に付けるときに重要な働きをし、事故や怪我などを自分の状況判断によって防止する力にもなります。幼児期にこの能力を高めおくことは、児童期(小学校就学時)以降の運動機能の基礎を形成する上でとても重要です。

※裏面に、自宅で超簡単にできる親子体操を掲載致しましたので、ぜひご覧下さい。

管理栄養士の先生より
～ 親子クッキング～

ステイホームの時間を利用して、親子で食事作りにチャレンジするのはいかがでしょうか？

手始めは、包丁を使わずに手でちぎるだけでできるサラダがおすすめです。ドレッシングも、油：酢：塩 = 2：1：0.5 を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵やミニトマトを添えたり、クルトンを加えたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがりです。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

みなみ子育て支援クラブでは、赤ちゃんから大きいお友だちまで楽しめる活動を提供していきたいと思っております！子育て真っ只中のお母さんやお父さんの力になれるよう、また、リフレッシュができるよう、サポートを行っていきます!!親子で制作遊びや運動遊び等楽しいことが盛りだくさんですので、是非一度遊びに来て下さい♪

現在は、園庭開放・電話・E-mail・おたよりのみの活動となっております。相談事や何気ないこと等、お気軽にお聞かせ下さい。お電話や E-mail をお待ちしております。園庭は常時開放いたしておりますので、いつでも遊びに来て下さい☺



☎300-0127
茨城県かすみがうら市上大堤 210-1
(美並未来みなみこども園内)
Tel ☎029-897-2770
Fax ☎029-897-2771
E-mail ✉ minami-sns@seihoukai-ibaraki.org
担当:久保田・齋藤・堀田、講師:雨谷



Instagram 始めました!

MINAMISNS
フォロー&♡お願いします!

超簡単！親子で運動遊び① 解説（幼児ならば何歳でもできます）

※お子さんは裸足のほうが、指先の感覚も養われ、より効果的です!!

1.とんねる



- ①四つん這いになり、子どもは、お腹の下をほふく前進しましょう。
- ②左右非対称に手足を上げてみましょう。バランスと体幹が鍛えられます。

2.ぶらさがり



- ①いきなり持ち上げず、ゆっくりと持ち上げて、子どもの肩と腕が抜けないように持ち上げましょう。腕の力が鍛えられます。
- ②左右にも優しく振ってあげましょう。

※年齢が小さい子は、なるべく大人は2本指にして、子どもに手を握らせて、握力を付けさせましょう。

3.ひこうき



- ①仰向けに寝て、膝を直角に上げ、すねの上に子どもを腹ばいで乗せ、頭を上げてキープしましょう。腹筋が鍛えられます。
- ②子どもを乗せたまま、膝を曲げ伸ばししましょう。腹筋により効果的です。

4.ごあいさつ



終わったら、握手やタッチをしてスキンシップを取りましょう！

手洗いうがい消毒も忘れずに♪