



みなみ子育て支援クラブだよ

第2号

令和3年2月22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



2021年がスタートしてはや1ヶ月。思い返せば昨今の頃は、新型コロナウイルスの足音が少しずつ大きくなってきていた時期でした。現在は、がらりと変わった「新しい日常」の中で、私たちが子どもたちに対してできることは何かを考える毎日です。引き続き、新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。こども園では、健康管理・コロナ対策に取り組んでまいります。今月も、このおたよりが少しでも皆様のお役に立てばと思います。

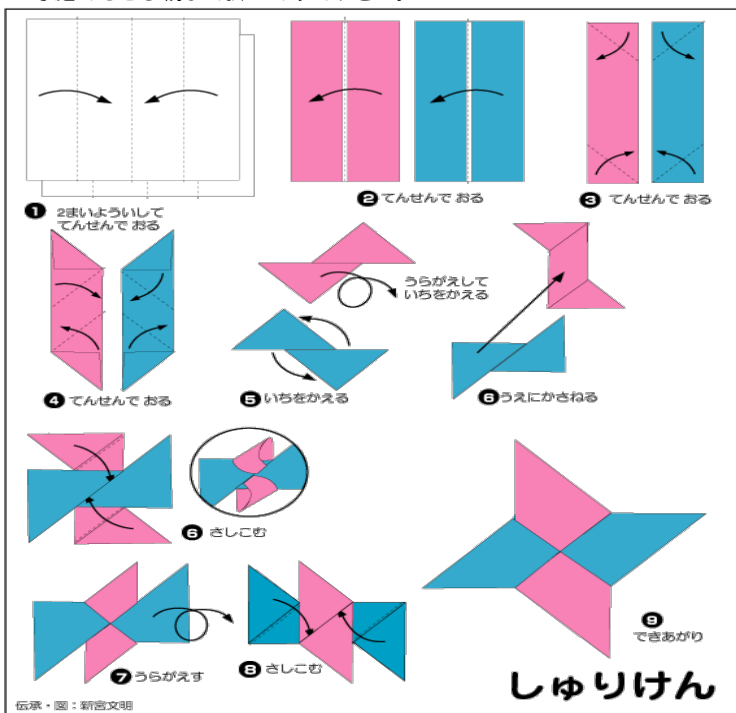
～ 第2弾! ～

こども園の先生より

～ シュリケン折り方 ～

先月号で配布をさせていただいた、シュリケンの折り方を掲載致します。

ご家庭でもぜひ親子で折ってみてください。



伝承・図：新宮文明

運動指導員の先生より

～ なぜ幼児期に運動が必要なのか② ～

「社会適応力の発達」

幼児期(2～5歳児)は、徐々にたくさんの友達と遊ぶことができる

ようになります。その中で仲間とのルール・約束事を守り、自分の

主張を上手く伝えたり、友達を受け入れたりと言ったコミュニケー

ションを取り合いながら、社会性を養うことがで

きます。



管理栄養士の先生より

～ おやつ選び方 ～

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、

麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

できれば手作りが安心です。子どもと一緒にラップで作るおにぎり

や、パンにジャムを塗る手作りサンドイッチなどがおすすめです。

でも、毎日手作りは大変ですよ…。例えば、おせんべい+果物+

牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子をブラ

スしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



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まいります!! 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ください♪

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をお待ち致しております。園庭は常時開放致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

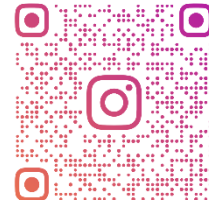
Fax ☎ 029-897-2771

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!

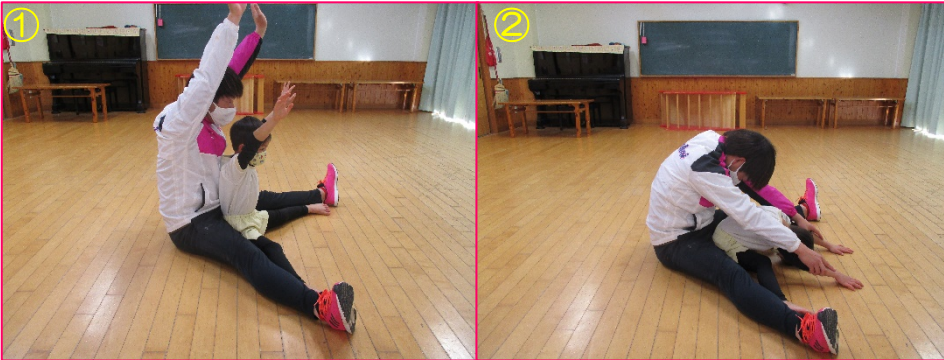
超簡単！親子で運動遊び② 解説（幼児ならば何歳でもできます



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!!

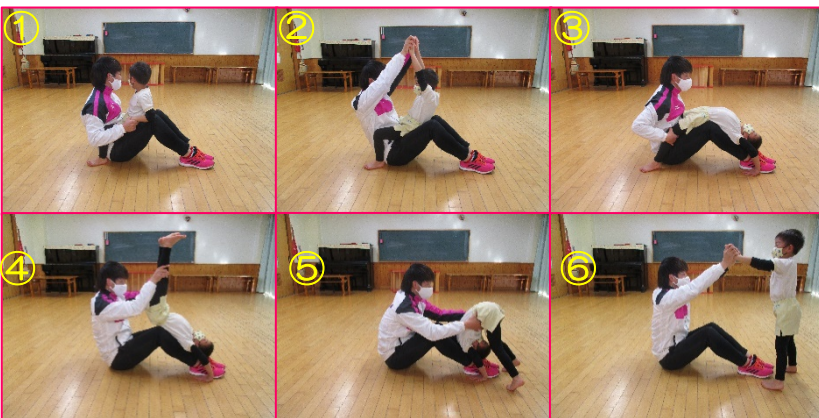
※写真モデルは、運動指導員兼子育て支援員・堀田と、姿勢が良くとても格好良い4歳児・おうた君です。

1.ストレッチ



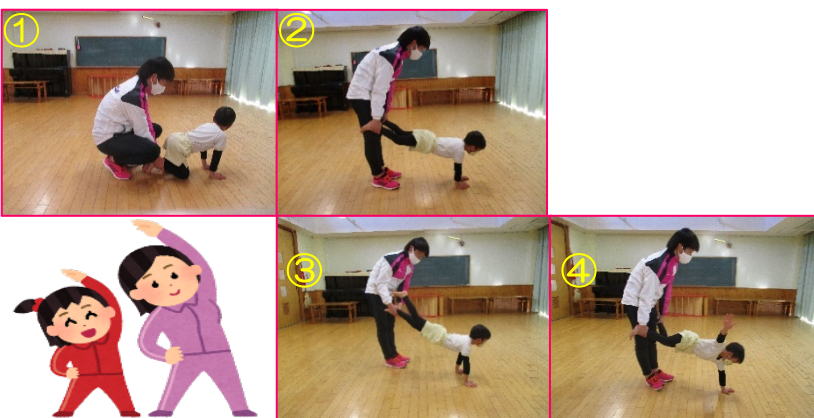
- ①準備運動として、一緒に開脚をしてくっつきましょう。始めのポーズです！
- ②ゆっくり背中を押しながら、10秒一緒に数を数えてストレッチをしましょう。大人もやりますよ♪

2.ひざ上ブリッジ



- ①・②膝を立て、ものの上に子どもを乗せて手を繋ぎます。
- ③ゆっくり背中をそらせて床に手を付け、10秒数えましょう。
- ④・⑤手に力を入れさせたまま、足を持ってクルッと回してみましよう。後々の後転に繋がりますよ😊

3.手押し車



- ①四つん這いにさせて、足首を持ちましょう。
 - ②ゆっくりと足を持ち上げて、手だけでお散歩をしてみましょう。
 - ③・④片足や片手でやると、より力が付きます！
- ※足をおろす時もゆっくりとおろしましょう♪

4.ごあいさつ



- 終わったら、お辞儀や握手、タッチをしてスキンシップを取りましよう！
手洗いうがい消毒も忘れずに♪

※保護者様より写真掲載の了承を得ております。