

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3号 (今年度最終号)

令和3年3月25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



昨年を思い返せば、新型コロナウイルスの足音が聞こえ始めていた時期でした。そこから1年、がらりと変わった日常の中で、子どもたちに対してできることは何かを考え、試行錯誤する毎日です。日々流れてくる情報に一喜一憂することなく、健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。今年度も、誠にありがとうございました。

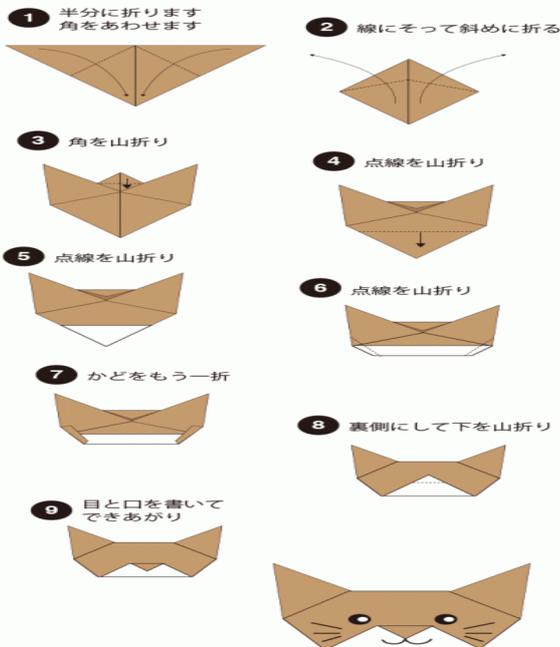
～ 第3弾! ～

こども園の先生より

～ 猫の折り方 ～

先月号で配布をさせていただいた、猫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。



運動指導員の先生より

～なぜ幼児期に運動が必要なのか③～

「認知的能力の発達」

幼児期(2～5歳児)に遊び・運動をする時は、状況の判断から、身体を動かすまで脳の多くの領域を用います。素早い方向転換に加え、状況判断・予測を行う全身運動は脳の運動制御機能や知的能力の発達に良いとされています。また、遊びを自分たちで新たに創り出したり、ルールを状況に応じて変えることは、豊かな創造力を育みます。

管理栄養士の先生より

～春野菜を味わおう～

暖かくなり、スーパーなどでも春野菜を見かけるようになりました。寒い冬を乗り越えた春野菜は、とても栄養が豊富です。春野菜は苦みやえぐみがあるものが多いので、こども園の給食では子どもが食べやすい春野菜を中心に献立に取り入れています。ごぼうやたけのこは小さめに切って柔らかく煮たものを混ぜごはんに入れています。春キャベツは茹でたものをコーンやツナなどと和えて、いろどり豊かにして見た目も春らしくなっています。ご家庭でも、旬の春野菜をたくさん取り入れてみてくださいね。

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③ 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、元気いっぱいでお利口さんな3歳児・かなさんです。

1.ストレッチ



①準備運動として、一緒に開脚をして足をお子さんの膝にくっつけましょう。最初のポーズです!

②ゆっくり10秒ずつ引っ張ってみましょう!

2.腕さかあがり



①向かい合って両手を持ちます。
②手を繋いだまま親の両足を登りましょう。
③そのまま後ろに回りましょう。
④膝を付かずに着地しましょう。肘を曲げたまま行うようにしましょう!
鉄棒の逆上がりに繋がります♪

3.かめジャンプ



①亀のポーズをし、子どもは、肘を伸ばし、手の平を背中に付けさせます。
②跳び箱のように背中に手を付けたまま、背中の上を開脚ジャンプしてみましょう。
③出来たらポーズをしましょう。始めは難しいのでできなくても大丈夫です!
跳び箱の開脚跳びに繋がります♪

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ょう!
手洗いうがい消毒も忘れずに♪

※保護者様より写真掲載の承諾を得ております。