



フレンズだより

令和3年9月13日発行

2学期が始まり、子供達も少しずつ生活リズムを取り戻してきました。来室したら手指消毒を行い検温するという生活スタイルも、すっかり当たり前の流れになりました。山梨県では、まん延防止等重点措置が解除となりましたが、他の都道府県で出されている緊急事態宣言は延長され、まだまだ油断はできない状況です。引き続き感染予防のための対応をしていきたいと思ひます。ご家庭におきましても、改めましてご協力をお願いいたします。



体幹をきたえましょう！



日々子供達と関わっていく中で、座るときの姿勢が保てない、ちょっとしたことで転びやすいといった子供達が多いことに気がきます。体幹筋が弱いと同じ姿勢を保持することが難しいようです。ミラ・ステラでの体操活動では、「雑巾がけレース」をよく行います。お尻を上げて足の指をしっかり曲げて蹴りだす動きをすることで、下半身全体が鍛えられ体のバランス力や基礎代謝が上がります。また、カードのポーズを見て、真似をしながら片足立ちや腕で体を支えるポーズなどをし、楽しみながら体幹を鍛える運動なども行っています。公園での遊びの中でも鉄棒にぶら下がる、遊具に上ったり下りたりといった動きも自然と体幹を鍛えています。そして体幹と同時にバランス感覚を鍛えるために、足の指を使うことがとても大切です。足指じゃんけんや、足の指でタオルや小さなものをつまむ動きなどすることで、鍛えられ転びにくくなるようです。ぜひご家庭でもお風呂上がりの親子のスキンシップも兼ねて、一緒にやってみてはいかがでしょうか？

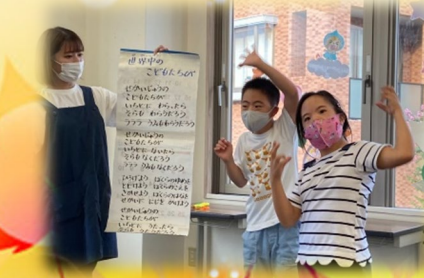
秋ですね

ミラ・ステラの窓飾りが、夏は魚やクラゲなどの海の生き物達が泳いでいましたが、秋の味覚柿や葡萄などのフルーツに模様替えです。夏の魚と同様にいろんなフルーツの型にカラーセロファンを切ったものを貼り、ステンドグラス風に作りました。セロファンは静電気でくっつきやすかったり、すぐにぐちゃぐちゃになってしまったりとの扱いにくいのですが、前回よりも扱い方が上手になっていた子ども達でした。窓ガラスに貼ると光を通してとても綺麗です。



おはなしの時間・・・

「3匹のこぶた」のパネルシアターを見た後、みんなで劇ごっこ。誰もが知っている話だからこそ、盛り上がりました！



音楽活動・・・

「世界中のこどもたちが」の歌を手話を交えて歌います♪

