

# おっぽ 9月

平成30年9月発行 国東市立武蔵保育所 地域子育て支援センターむ・さ・し  
TEL 0978-69-0432

今年の夏も、とても暑さが厳しかったですね。まだまだ暑さはやわらぎませんが、吹く風や空を飛ぶトンボに季節の移り変わりが感じられるようになってきました。子どもたちと空を見たり、虫の声を聞いたり、風の匂いを感じたり…、そんなちょっとした時間を大切にしたいものです。

また、9月は夏の疲れが出てくる時期でもあります。睡眠を十分にとり、食事も栄養バランスを考えて三食きちんととるようにして、健康管理に気を配りましょうね。保健講話などでも紹介されていますが、さ吉くん健康チャレンジにも取り組んで、家族みんなで健康な体作りを楽しみたいものですね！

## 9月の予定

毎日、園庭開放しています。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
外遊び・自由遊び 散歩に行こう	出前保育 カードシアター 身体計測	外遊び・自由遊び どろんこ遊び	出前保育 ふれあい遊び	お休み
10	11	12	13	14
外遊び・自由遊び 新聞紙で遊ぼう	出前保育 紙芝居	外遊び・自由遊び 散歩に行こう	出前保育 ペーパーサート	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
17	18	19	20	21
敬老の日	出前保育 パネルシアター	外遊び・自由遊び 新聞紙で遊ぼう	出前保育 ふれあい遊び	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
24	25	26	27	28
振りかえ休日	出前保育 大型絵本	9月の誕生日会 外遊び・自由遊び	出前保育 保健講話	外遊び・自由遊び ほっとティータイム 親子リトミック

すこやか館は、月曜日から金曜日まで開館しています。時間は10時から15時までです。  
火・木曜日は、武蔵保健センターで遊びましょう。10時から11時半までです。

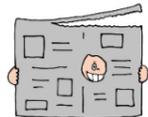
## お知らせ

- 9月7日(金)は園の行事のため支援センター(すこやか館)はお休みさせていただきます。ご了承ください。
- 9月3日(月)、12日(水)の散歩はすこやか館に集合してから、車で「楽庭八幡社」に行く予定です。車で5分の所にあり、吉弘樂が催されるところです。近くに川もあり、水遊びもできます。おにぎりを持って来て、遊んだ後に食べて帰ってもよいです。着替えと水分の用意をお願いします！

## 新聞紙で遊ぼう！

新聞紙は身近にある便利で、とても良い遊びの材料です。いろいろな形に変えることもできますし、破る時のビリビリとなる心地よい音が、ストレス解消にもなるかも…。0歳児さんのお母さんたちも、遊びのアイデアとして知っておくと、これから使えると思うので、ぜひ遊びにきてくださいね！

新聞紙のインクで汚れることがあるので、汚れてもいい服装で来てくださいね！



## 今月の歌

「つき」です！

## 遊びに来てね！



シャボン玉遊び

フール遊び

スイカ割り

食べ物の好き嫌いは…

お誕生日おめでとう！

ほっとTeaタイム

嫌いなものを作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。味覚は経験によって幅を広げるもの。さまざまな味にふれるきっかけ作りをすることが大切です。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげられるように、野菜を触ったり、水で洗ったり、おにぎりをにぎってみたり…。食材と触れる機会をたくさん作ってみるのも「好き」になっていくきっかけになります。

1～2歳の頃は、「好き」という気持ちを十分に共感してあげて、子どもが苦手なものを大人がおいしく食べる姿を見せることが、「食べてみよう」という意欲につながります。3歳になったら「おなかを元気にしてくれる」「バイキンをやっつける」など自分の体にとって必要な理由を知ったり、嫌いな野菜を子どもと一緒に型抜きをするなどの経験をしたりすることが「食べてみよう」という意欲につながります。



保健コーナー はじめよう、暮らしの中に「+10」



暑さと台風で振り回された夏も終わりましたね。親子で迎える秋は食欲の秋？スポーツの秋？今の私たちの生活は、体を動かす機会が不足しがち…。そこで、今より10分多く体を動かすこと(+10)から始めてみましょう。

- まずは10分多く歩く  
10分歩くと約1000歩。買い物、散歩、仕事中など、今歩いている時間にプラスして歩いて、みよう。
- 暮らしの中に運動(身体活動)を組み込もう  
バイクに頼らず歩いて、布団干しやお風呂洗い、拭きそうじなどの家事も立派な身体活動
- 「ながら〇〇」をする習慣を身につける  
屋休みやテレビを見ている時、寝る前などに「ながら筋トレ」「ながらストレッチ」をする。習慣を身につけると、身体活動量が増やせる。  
若いうちから「+10」に努めることで、運動器症候群(ロコモティブシンドローム)を予防できます！

