



子育て通信

第44号 H23.11.02
 常葉学園短期大学
 専攻科 保育専攻

11月に入り、紅葉の便りも聞こえるようになり、すっかり秋の気になりました。

さて、秋といえは、お母さん方もご存じの通り3つの秋があります。

1つ目は、食欲の秋です。多くの食物が実り始め、自然と食欲も増すのではないのでしょうか。

この季節の物は、栄養価も高くお子さんの成長や、これからの季節に流行る風邪予防にも繋がるのでたくさん食べて丈夫な体になるよう心掛けたいものです。特に、代表的な梨には、アスパラギン酸という成分が含まれていて、疲労回復や咳止めの効果があります。今の時季から予防しておくのも良いですね。

2つ目は、読書の秋。日が暮れるのも速くなり、本にふれる機会も多くなってきたのではないのでしょうか。

色々な物語を読み聞かせることで、想像力、知的好奇心が育ち、感情の豊かな子に育つと言われますので、

この時季に、ゆたりと読み聞かせてあげたいものです。

3つ目は、スポーツの秋。スポーツと言っても子どもにとっては、自然の中で遊びを満喫することです。

今の季節は、身近なところに落ちている落ち葉やどんぐりを拾うだけで子どもには、新鮮で刺激的な経験に繋がります。子どもと一緒に秋の遊びを探索して見てはとつてはいかがでしょうか。

そして、今回は、3つ目に紹介をしたスポーツの秋に関連付けた運動(健康)についてお伝えしたいこうと思います。



子どもの足裏マッサージ特集

子どもに足裏マッサージをやってあげると色々な効果がめわることを知っていますが、

病気の改善や免疫力の向上、赤ちゃんの脳の発達を促進する効果めわります。

また、0歳から3歳、4歳の間に決まる要素が多いと考えられている運動能力の向上にも繋がるそうです。

やり方として、親指のハツを足裏へおいかかとかの指のつけ根の方へスーッと滑らせる方法と、親指のハツで足裏全体を軽いタッチで押すやり方めわります。

右脚から左脚、左脚から右脚と2回から3回やるのがベスト!!





お母さんの声



★ 今まで(学生時代)夢中になったこと、熱中していたこと

★ これからやってみたいこと ... でしたね。



★ 前回の子育て広場に参加したお母さん方の感想を一部紹介させていただきます。今回も素敵な感想ありがとうございました!



- 久しぶりに学生時代を思い出し、とても懐しくなりました。今はとにかく育事、自分の時間がなかなかとれずやりたい事もやれず...でも子ども笑顔を見ているととても幸せな気持ちになるので、もう少しの我慢と思、頑張ります。
- みんな色々な体験や趣味があって面白いと思いました。家事ばかりにとらわれずに、自分も楽しみながらこれから楽しんでいきたいと思いました。

○ 当時大変だったと思っていた事も今はそれが役立っていることもあります。我が子にも夢中になるものを見つけたいと思います。

○ 今日は学生の頃に熱中した話題にふれ他のお母さんたちの話を聞き「自分も!」と思ったり共感する部分や懐しかったりと、ふと子育てを忘れてみんなと楽しむことができました。子育ての話題も良いですが、それ以外の話も良いなと思いました。



- 子どもが大きくなったら何かやりたい事を見つけて、夢中になってもらいたいです。家族と一緒に何か出来る事も見つけていけたら良いなと思います。
- 毎日が本当にあ、という間に過ぎてしまうけれど、子どもたちがもう少し成長して時間にゆとりがもてる様になったら、自分のために何かやれたらなと思いました。
- 今を大事に、今に熱中して楽しい子育てがしたいと思いました。



学生から...

今回の話し合いはどうか? 学生時代の話を聞き、懐しく思った方も多かったと思います。今までは、「子育て」をテーマにした話し合いが中心でしたが、今回は自分自身についての話ということで、お母さん方の表情がより生き活きしていたように思いました。お母たちにとって居心地の良い場所を目指していきたいと思いますので一緒にこの“子育ての場”をつくらせてくれるよう、これからもよろしくお願いします。



次回は... 12月7日(水)です。

クリスマスも近いということで、「ミニコンサート」を予定しています。学生が企画してちょっとした演奏をしようと考えています。お母さん方も、お子さんと一緒にミニコンサートを楽しみましょう。お子さんと一緒にできる簡単な楽器も用意する予定です。


お楽しみにー!!



秋を探しに出掛けよう!



～静岡市どんぐり情報～

どんぐりころころどんぐりこ〜♪ 

紅葉も見られるシーズンになりましたが、秋は見つけられたでしょうか?

秋が感じられるものはたくさんありますが今回は、どんぐりを取り上げてみました! お子様と一緒にどんぐりを探して、秋を感じられたらいいですね。



1 県立総合病院には...

・マテバシイ



〈色〉薄い茶色

〈葉っぱ〉



駐車場の近くに
ある大きな木の所

・ツブラジイ



〈色〉こげ茶色

〈葉っぱ〉



正面玄関の
裏側にある
団地の前の木

〈特徴〉先端はとがり、表面の皮は硬く、
上部はすべすべ

〈特徴〉他のどんぐりと比べると、小型で丸い

2 護国神社には...

・ミラカシ



〈色〉こげ茶色

〈葉っぱ〉



二の鳥居に行く
手前の糸道を左に
入った所

〈特徴〉どんぐりの上部に毛がある



3 他の種類

・クヌギ



・カシワ



・ミズナラ



・イチカシ



どんぐりには形や色、大きさが異なるものがたくさんあります。種類を気にしてみるのもおもしろいですよね。拾ったどんぐりを宝物に...? 工作に...? 親子で楽しんでみるのもいいですね。