



令和6年11月1日  
社会福祉法人えどがわ  
北葛西おひさま保育園

## 北葛西おひさま子育てしんぶん 11月号

こんにちは。北葛西おひさま保育園の子育てしんぶんをお手に取っていただきありがとうございます。朝夕は肌寒く、日中は少し動くと汗ばむ陽気…体調管理が難しい季節にもなりました。

近年、何も無い場所で転びやすい、食事中にまっすぐな姿勢が保てないなど体幹の弱い子どもの姿が目につくようになりました。体幹とは、その文字通り“体の幹となる部分”で、身体の軸です。しっかりとした体幹を身につけることは、とても大切なことなのです。

子どもの頃から体幹トレーニングを行うと、運動能力が上がり遊びの幅が広がったり、筋力がつくことで体力がついて疲れにくくなります。体と連動して脳の発達にも良い影響があるとも言われています。そこで、すぐにできる身近な動きで最適なものが四つん這いスタイルの“ハイハイ”です。身体を中心の筋肉を使い、全身のバランスを保ちながら手足を動かすハイハイの動きは、まさに体幹を鍛える要素が満載です。お子さんと沢山スキンシップを取りながら成長時期に合わせた動きや運動遊びを、ぜひ取り入れてみてください。



### ～園内 秋の作品をご紹介します～

保育室内や廊下に飾られた子ども達の作品です。2才児クラス、とんぼの体はトイレットペーパーの芯を使い、4才児クラスの木の幹は茶色い絵の具を子どもの手のひらと腕に塗りスタンプしてあります。どれも力作揃いです！



## 11・12月の おひさま子育てひろば

毎月2回開催中の子育てひろばは、在園児と共に遊びながら、おひさまだけでなく保護者の方にもリラックスしていただける時間になりたいと思っております。

短い時間ではありますが是非ご参加ください。



### ★ 集まれ！ 出張子育てひろば in 中央公園 ★

11月7日（木）

11月19日（火）

12月5日（木）

※公園にて開催しますので予約は必要ありません  
なお、雨天時は保育園にて通常の子育てひろばとなります。



### ★12月18日（水）ホール遊び

保育園のホールで園児保と一緒に遊びませんか



時間は10時から11時くらいを予定しています。

ご予約はお電話にてお願いいたします。

☎：03-5659-5051（10時～16時）

- \* 動きやすい服装でお越し下さい。
- \* 貴重品はできるだけお持ちにならないようにお願いします。

