



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 9月号

平成26年9月発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」
☎019-671-2200 fax019-671-2202
ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



実りの秋がやってきました。旬の野菜や果物はおいしさだけでなく、栄養も豊富で育ちざかりの子ども達にはぴったりの食材です。季節感のある食事は、子ども達に食文化を伝えることもできます。季節の味を大切に楽しみたいですね(*^_^*)



今月の予定



■おたのしみ会 9月4日(木)

時間：10:30～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

■9月生まれのお誕生カード作り 9月8日(月)・9日(火)・10日(水)

時間：9:30～10:30
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：お誕生カード作り
対象：9月生まれのお友達。予約不要。

■水時計作り 9月12日(金)

時間：①10:00～10:30 ②10:45～11:15
場所：子育て応援センターしわっせ（こどもの家）
内容：スタッフと一緒に水時計を作ってみましょう！材料費は別途負担です。
対象：就学前のお子さんとその保護者。①、②とも各4組。詳細はスタッフまで。



■レッツ☆ゴー広場 彦部公民館 9月19日(金)

時間：9:30～11:20頃まで（現地集合）
場所：紫波町彦部公民館（紫波町大巻梅ノ木68-1 ☎676-4670）
内容：彦部公民館を利用して「ひろば」を開催します。お友だちとたくさんあそぼうね！彦部地区にぜひ一緒に行ってみましょう！
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。



ランチタイム時のおねがい

ランチタイム（11：30～13：00）では、親子やお友だち同士で楽しい時間を過ごしている様子を微笑ましく感じています。利用者数の増加により、ランチコーナーを利用される方も増えてきました。最近、食べこぼしがあったり、ごみや爪楊枝などの忘れ物が多いです。おしぼりは各自で用意頂き、次の方が気持ちよく使えるようにしましょう。また、楊枝はお子さんにはとても危険ですので、割りばしについているものなども、忘れずに持ち帰るようよろしくお願いいたします。

防災の日

9月1日は防災の日です。万一来に備え、日頃から防災の意識を持って生活することが大切です。例えば、出かけた場所では非常口を確認するだけでもいざという時には役立ちます。119番通報の仕方や非常用品を確認しておくのもいいですね。

しわっせでは、避難訓練も行っています。何が起こるか分からないからこそ、「備えあれば憂いなし」ですね！



うまみたっぴりの離乳食

離乳食は薄味を心がけていますか？塩分の摂りすぎは赤ちゃんの未熟な肝臓に負担がかかります。インスタント食品にありがちな濃い味に舌が慣れてしまうと、素材そのものの味では物足りなく感じるようになってしまいます。野菜やかつお節のエキスはうまみたっぴりのだしになりますから味付けは不要です。なるべく化学調味料は使わずに素材の味をひきだす方法で調理するようにしましょう。

2歳児の発達 ~全身運動について~



①歩く

友達と手をつないで歩いたり、斜面を上り下りしたり、平均台のような細い所を歩く遊びを楽しみます。こうした遊びを通して、重心の取り方やバランス感覚などを身に付けていきます。



②走る

1歳児の頃の小股でちょこちょこ走る小走りから、ひじを曲げ、腕を前後に振ってしっかり走る幼児の姿に近づいてきます。



③階段を上る・下りる

階段の上り下りは、子どもにとって楽しいあそびの一つです。これまでは1段ずつ両足揃えていたのですが、片足ずつ交互に上り下りするようになります。握っていた大人の手を振り払い、手すりを持たないで上り下りする姿も見られるようになります。自分でやりたいという気持ちに共感し、見守っていきましょう。



④片足で立つ

最初はすぐに足をついてしまいますが、少しずつバランスがとれるようになり、長く立てるようになってきます。片足立ちから、けんけんに移行していきますが、前に進むようになるのは3歳後半くらいからです。



⑤ぶら下がる

鉄棒にぶら下がり、体を揺らすの喜び、「みてみて」と知らせてきます。力を入れてしっかりと握るため、親指を下から握る握り方ができるように声をかけてみましょう。



⑥三輪車に乗る

三輪車にまたがり、足でけりながら動かします。まだ、ハンドルを操作しながら、ペダルをこぐことは難しいですが、3歳後半くらいになると、「〇〇しながら〇〇する」ということができ、三輪車がこげるようになってきます。

あくまでも目安です。個人差があります。参考にしてみてください。

