



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 7月号

平成26年6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）



楽しい夏を過ごすには健康が一番！でも日射病や熱中症、とびひ、食中毒、夏風邪…と注意しなければならぬことがいろいろありますね。帽子着用、水分補給、肌を清潔にするなどの予防はもちろん大切ですが、なんといっても早寝早起きによる規則正しい生活です。外で沢山遊んだ後はお昼寝で体を休ませるなど体力の確保を心がけていきましょう。



今月の予定



■ おたのしみ会 7月2日(水)

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。

■ 7月生まれのお誕生カード作り 7月7日(月)・8日(火)・9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：7月生まれのお友達。予約不要。

■ レッツ☆ゴー広場 佐比内公民館 7月14日(月)

時間：9:30～11:30頃まで（現地集合）
場所：紫波町佐比内公民館 ☎019-674-2626
（紫波町佐比内字片山35番地2）
内容：佐比内公民館を利用して「ひろば」を開催します。
お友だちとたくさんあそぼうね！佐比内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。

■ 夏の製作 7月24日(木)

時間：10:00～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：親子で夏の製作を楽しみましょう。
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。

■ 水時計作り 7月29日(火)

時間：①10：00～11：00
②13：30～14：30
場所：オガールプラザ情報交流館2階
アトリエスタジオ
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8組。詳細はスタッフまで。

水時計はしわっせでも人気のおもちゃです！



★七夕の日★

年に一度だけおりひめ、ひこぼしが会える七夕。「二人のように願いがかないますように…」と、短冊に願い事を書いて飾るようになりました。また、笹は邪気を払い、さらさらと笹が揺れる音は神様を招くとも言われています。お子さんの成長を祈り、願い事を書いてみましょう(*^_^*)もちろん大人の願い事も神様は受け付けてくれると思いますよ(^o^)

自然の恵み、夏野菜！

夏と言えば「夏野菜」。トマト・ナス・キュウリ・ピーマン…お日様の光をたくさん浴びた夏野菜はおいしいのはもちろん、栄養価もたっぷり！夏の旬の野菜や果物には、火照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン・ミネラルも摂ることができます。夏を元気に過ごすためにも、夏野菜や果物を取り入れていきましょう。



0歳児の発達 ~全身運動について~

次回8月は1歳児の発達についての特集です。



①あおむけ

あおむけ姿勢で足を高く上げ、足先を手で持つようになると寝返りも間もなくです。



②寝返り

寝返りはまず足から始まります。あおむけ姿勢で足を反対側に上から交差させて、「動きたい」という気持ちを導くように働きかけてみましょう。



③うつぶせ

うつぶせの姿勢は、はいはいでの移動と、お座りの準備のためにとっても大切な姿勢です。この姿勢を維持しようとする中で、はいはいに必要な首、背中、筋肉が育ちます。



④ピボットターン

欲しいおもちゃがあると、お腹を支点にしてぐるぐると回することを「ピボットターン」と呼びます。はいはいが始まる前ぶれとなる動きでもあり、歩行の基本動作ともいわれています。



⑤はいはい

はいはいは歩くための力を育てる大切な運動です。手の指をしっかりと開き、交互に手足を動かすはいはいを目指してクッションのような障害物を越えたり、斜面をあがったりする経験をしてみましょう。



⑥つかまり立ち

体のバランスがとれるようになると、座った姿勢で物を取ったり腹ばいから上体を起こして座ったり、かなり自在に姿勢を変えられるようになります。はいはいをたくさんして、下半身に筋肉がついてくると間もなくつかまり立ちです。



⑦歩く

歩き始めの頃、子どもは両手を広げてバランスをとっています。その後徐々に両手が下りてきます。手をつないで歩くのは、できるだけ手が下りてからにしましょう。

◆0歳児の発達は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(*^_^*)