



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 10月号

〒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（日・祝日はお休み）

9:00～12:00、13:00～16:00



SHIWASSE_2525

しわっせインスタグラム

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。秋ならではの自然や味覚に触れる体験をたくさん楽しみたいですね。また、昼夜の気温差が大きい時期でもあるので、健康面には十分に気をつけていきましょう。



今月の予定

■ 制作「ハロウィンリース」

10月3日(木)・4日(金)・5日(土)

時間：ひろば開所時間

(9:00～12:00、13:00～16:00)

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子でハロウィンのリースを作りましょう！

対象：参加は自由です。

(予約不要)



■ アロマポット作り 10月8日(火)

時間：①10:00～ ②10:30～

場所：子育て応援センターしわっせ

こどもの家スペース

内容：アロマポットを作りましょう！

対象：就学前のお子さんと保護者、妊婦さん 予約制各回4組



■ ボディケア講座 10月24日(木)

時間：10:00～11:00

場所：子育て応援センターしわっせ

こどもの家スペース

内容：パーソナル整体 NEUTRAL の島泰子氏より、産後の体形の整え方やお子さんとのスキンシップを図りながら取り組めるエクササイズを教えてください。

対象：産後1年頃までのお家の方
(お子さんも一緒に参加できます)

予約制6組

■ ハロウィンパレード 10月18日(金)

時間：9:50～11:10頃

場所：オガールエリア

集合は情報交流館市民交流ステージ(1F)

内容：好きな仮装をして、みんなで紫波町役場までパレードをします。

その後、親子で指定されたお店をまわってシールラリーをし、お菓子をもらいます。

対象：就学前のお子さんと保護者 予約制30組

参加費：子ども1人につき200円

(参加費を添えて、来所にてお申し込みください)



■ お楽しみ会 10月30日(水)

時間：10:30頃～(10～15分程度)

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：絵本や紙芝居等の読み聞かせを楽しみましょう！

対象：参加は自由です。

(予約不要)



噛むと
いいこと
いっぱい!

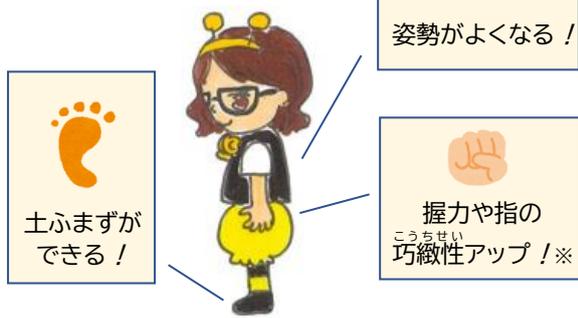
体や心を支える土台になる『咀嚼』

全身の運動能力の土台は噛む力

人間の体は、上から下、中心から末端へと能力が発達していきます。そして、発達した能力をベースに、次の能力が発達していきます。目が動き、首がすわり、寝返りができて体幹が安定すると座ることができ、手足を使ったハイハイやつかまり立ちをする、という順です。一番初めに発達が始まるのは頭部に関連する能力で、そこには「噛む」能力も含まれます。噛むことは、すべての能力の発達の土台になっているのです。

噛むことは 「体」の発達の土台!

体の運動能力は、体の上から下へ、また体の中心から末端へと発達します。噛む能力は、その後に発達していくすべての能力の土台となります。



※巧緻性とは…手先や指先を上手に使うこと

噛むことで「心」も 発達する

よく噛むことは、脳への刺激に直結します。特に、前歯で噛むことは、「心」の機能をつかさどる「前頭前野」を刺激し、発達させます。



たくさん噛める! おすすめ カミカミメニュー

食べ物を自分の前歯で噛むことは、子どもの成長にとって大変重要な経験です。また、自分の手でつかんで食べることで、より脳の発達が促されます。家庭で取り入れやすいメニューを紹介します。

ハンバーガー



ハンバーグと野菜をパンではさんでハンバーガーにすれば、大きさや歯ごたえが増えて噛みやすくなります。

巻き寿司



細長い巻きずしの形状は、前歯で噛み切るのにもっとも適した形です。

春巻き



小さい食材でも、春巻きにすれば前歯で噛むことができます。

まぜごはん



食感の異なる食材が複数入った食べものは、噛む回数が増えます。

野菜スティック



繊維が多い野菜は、よく噛みます。野菜をスティック状にして、おやつに出してみましよう。干しいもなども◎。

具たくさんカレー



野菜は縦長の形にするなど大きめに切り、ソテーしてあとでのせると、しっかりと噛んで食べるようになります。