



1月トリアだより



1月の活動



月	火	水	木	金	土
3 休み (冬季休暇)	4 お正月遊び 運動 	5 お正月遊び 感触 	6 郵便ごっこ 手指 スモック	7 郵便ごっこ 音楽 スモック	8 感触
10 休み (成人の日)	11 感触・ルール 	12 屋外・手指 帽子	13 音楽・絵画 スモック	14 運動 認知課題 	15 休み
17 ルール (早降園日)	18 屋外・手指 帽子	19 音楽・絵画 スモック	20 運動 認知課題 	21 感触・ルール 	22 運動
24 屋外・手指 帽子	25 音楽 (早降園日)	26 運動・誕生会 	27 制作(鬼のお面)・ ルール スモック (避難訓練)	28 屋外・手指 帽子	29 休み
31 音楽・絵画 スモック	<p>※12月29日(水)~1月3日(月)まで冬季休暇とさせていただきます。 ※<u>感触遊びは、「小豆あそび」の為、スモックは使用しません。</u></p>				

※専門職の来所予定日

公認心理師(松本): 4日(火)、14日(金)、19日(水)、24日(月)

言語聴覚士(永山): 6日(木)、7日(金)、8日(土)、12日(水)、13日(木)、17日(月)、18日(火)、25日(火)、29日(土)
 31日(月)

理学療法士(樋口): 5日(水)、11日(火)、22日(土)、27日(木)

・持ち物全てに記名をし、持たせて下さい。また、記名がない場合は事業所にて記名をさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

・活動時間確保の為、9時50分～10時15分までにご登園下さい。10時15分までに登園されない際は、ご連絡させていただきます。

・降園時の引き継ぎを13時50分頃より開始しています。14時までに来所されない場合は、一度ご連絡させていただきます。

・下着(パンツ)の貸し出しがあった際は、未使用の物を返却して頂きますよう、よろしくお願い致します。

・お子様のことで悩み事や困り事等ありましたらご相談下さい。コドモンや交換ノートを必要に応じてご利用下さい。

・トイレトレーニングを行っている方は、トレーニングセット(パンツ、スボン、Tシャツ、肌着、ビニール袋)を袋にまとめて準備をしていただきますよう、お願い致します。

・着替えた衣類を入れる袋を、必ず持たせて下さい。(スーパーのビニール袋等で構いません。)



～子どもの頃に経験したいからだの動きについて～



こんにちは。理学療法士の樋口です。寒さが続く中ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

さて今回は、“子どもの頃に経験しておきたいからだの動き”についてお話ししたいと思います。子どもたちの動きを観察すると、大人に比べて「実にさまざまな動きをしているなあ」と感心します。幼児期は運動の機能が発達していく時期ですので、子どもたちはあらゆる遊びや日常生活場面から豊富な運動刺激を得ています。運動の機能が発達すると、自分のからだを思い通りに動かせるようになるだけでなく、力加減を覚えたり、転んだ時などにとっさに身を守る動きができたり、スポーツに活かせるようにもなっていきます。また、さまざまな動きを経験することで心臓や肺の機能、骨などを丈夫にすることも役立ち、健康を維持し、何事にも積極的に取り組む意欲を育むことも期待できます。

幼児期に経験しておきたい具体的なからだの動きには「立つ・座る・回る・渡る・ぶら下がる」などのゆっくりした動きや、「走る・はねる・跳ぶ・避ける・滑る」などの少し速い動き、「持つ・運ぶ・投げる・捕る・転がす・蹴る・積む・掘る・押す・引く・こぐ」といった道具を扱う動きなどがあります(文部科学省のガイドライン参照)。これらは日々の遊びの中で経験でき、例えば「鬼ごっこ」には、「走る・跳ねる・避ける・立つ・回る」などの動きが含まれますし、「砂場遊び」でスコップを持って山を作る時には、「掘る・持つ・運ぶ・積む・座る」などの動き、公園での遊具遊びも「滑り台」では「握る・立つ・座る・滑る」、「ブランコ」では「握る・引く・蹴る・止める」などの動きが経験できます。就学後にはこれらの動きをより複雑に組み合わせたスポーツ(サッカーや水泳など)、縄跳びやダンスなどのリズムを取り入れた動きにも挑戦できるようになり、幼児期で経験した動きが洗練されていきます。幼児期に始めた鬼ごっこ、ダルマさんが転んだ、ブランコ、すべり台などもまだまだ楽しめますし、砂場遊びは畑や花壇の手入れなどに置き換えられそうです。それぞれの子どもが楽しめる動きを見つけてご家族の皆さんも一緒に楽しんではいかがでしょうか。

あさひが丘の各事業所では、これらさまざまなからだの動きが経験できるような、運動遊びや選択あそびの工夫を行っています。子ども達がからだを動かすことの楽しさを知り、健康、意欲、集中力なども育てていけるよう働きかけていきたいと思っております。



理学療法士 樋口 聖士

