

「けやき楽校だより」6月

5月は、気温差の大きい日もあり、衣服の調整が大変な日もありましたね。梅雨入りは、6月上旬頃ようです。気温は高くなりそうです。室内外とも水分補給や休憩などにお気をつけてお過ごしください。

散歩途中の休憩、水分補給の必要時には、まつばらけやき保育園の**けやきひろば**をご利用ください。ひろばは予約無しでご利用いただくことができますのでいつでもお越しください。

四季のはっきりしていた日本の気候ですが、このところは夏と冬しかないと言われるほど、猛暑だったり、大雪だったり。魚が獲れる時期に獲れなかったり、野菜が不作だったり。そしてスイスの氷河が崩落する災害のニュースにはおどろきました。地球温暖化が引き起こす怖さに早くに手を打たなくてはもっと大変なことになりそうです。子どもたちが安心して過ごせる地球を残していかななくてはと思います。

フラワーアレンジメント 5月23日

講師—緑川 勝子氏

ペットボトルとオアシスを利用して、身近に咲いている季節の花を簡単に生けましょうと素朴なお花を用意してくださいました。シランの葉と花、つた、どくだみ、ブルーベリーの実つき枝などを使って初夏の風を感じられるアレンジメントが完成しました。



健康体操 5月14日 講師—衛藤 裕氏

今回も十数人の方が参加して下さいました。衛藤講師からは、暑くなる日が出てきます。水分補給に気を付けるようにとの話がありました。水は血液などに溶けて腎臓に運ばれ、老廃物は尿として排出されていきます。「トイレに行く回数が増える」「夜、起きるから」と水を飲まないのは、健康上問題が出てきます。入れる、出すが大切です。夜の睡眠不足は、昼寝で補えば大丈夫です。しっかり横にならずにうたた寝で良いです。深い眠りでなければ夜には響きません。段々、膀胱も硬くなってきますので尿をためる容量も少なくなってきます。膀胱を軟らかくするには骨盤底筋体操を続けると良いですとのことでした。

「体を動かす時は、ゆっくりとどこを動かしているかを意識してやることと、気が付いたときに肩や腕をまわすというようにちょっとした隙間時間にやりながら長く続けていくことも大切です」いつも大切なアドバイスをして下さいますが、つつい忘れがちです。続けることが一番ですね。肩を回すことでもどこを回すかで動くところが違ってきますね。肩を回す—首の付け根から回す腕を回す—腕の付け根は肩の先、肩甲骨の近く。大腿骨折にも注意が必要です。寝たきりになると筋肉が落ちて歩けなくなります。日常から意識的に動かす動作も皆さんでやりました。

椅子に腰かけて小さな障害物を片足交互に越す、戻す、を毎日数回やる。足の裏をしっかりつける。



ペットボトルなどで行ってみてください。

けやき楽校ひろば 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

11日・・・健康体操

18日・・・簡単梅干しづくり

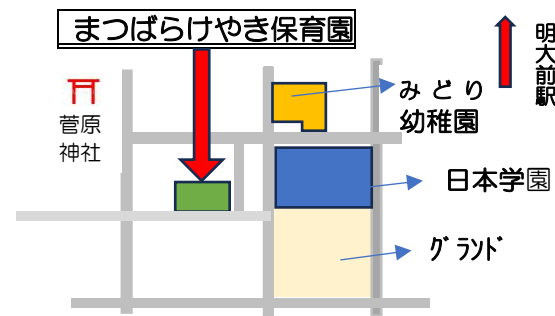
26日・・・小品盆栽

ご希望の方は、ご予約をお願いします。
身体測定、手仕事はいつでもどうぞ。

グレーの塗りつぶしはお休みの日です。

指定日以外は、子どものコーナー、大人のコーナーでそれぞれご自由にお過ごし下さい。手作りおもちゃづくりやわらべうたあそびもできます。

7月の予定は2枚目に載せています。



連絡先

まつばらけやき保育園 (日本学園裏側)

世田谷区松原2-11-1

Tel 03-6304-3730 担当 梅澤

けやき楽校「けやきひろば」の予定

けやきひろば→毎週火曜日～金曜日の 10:00～11:30 まで
赤ちゃんから高齢者の方まで、どなた様も利用できるひろばを開室
しています。
けやき楽校企画のミニ講座もひろばの中で行っています。

6月の予定

11日 健康体操
18日 簡単梅ぼしづくり
26日 小品盆栽講座

18日と26日は、材料準備の為、参加ご希望の方は、電話でご予約下さい。

ひろばは、お子さんがあそべるスペースと大人が手仕事をするスペースがあります。好きなことをしながらお過ごしください。何もせず、ゆっくりと過ごすのも大歓迎です。お子さんがお母さんから離れて遊べるようでしたら講座に参加することも可能です。

軍手で作る人形や簡単ボシエットなどはいつでもできます。
お電話をいただくと材料を用意してお待ちしております。

年間日程変更のお知らせ

小品盆栽講座は7月から6月26日に変更になりました。
敬老のお祝いは9月12日から9月19日に変更になりました。

けやき楽校ひろば7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

7月9日 健康体操
7月24日 墨とあそび

けやき楽校のお知らせ
は、社協のメルマガ、フ
ェイスブック、園のイン
スタでも見られます。

小品盆栽講座

木々や草花が次々と葉を茂らせ、花をつけ、目にも心にも癒しを与えてくれる季節になりました。今年も盆栽作家の小堺健司氏に講座をお願いすることが出来ました。

盆栽は自然の原風景の縮図であり、その風景を人の手によって再現されたものだそうです。自然の厳しさと樹木の生命力の強さを改めて感じとることが出来ます。盆栽に馴染みのなかった方も親しみを感じることと思います。是非、体験されてみて下さい。

講師 小堺 健司氏 盆栽作家

日時：6月26日（木）10:00～11:30

場所：まつばらけやき保育園けやきひろば（3階きく組）
（エレベーターあります）

参加費：無料

持ち物：あればハサミ（普通のハサミで十分）・手拭きタオル
ご自身が外出時必要とされるもの・水分



簡単減塩梅干しづくり

ジップロックで作る梅干しです。重しを使わなくても作れます。
6月18日を予定していますが、梅干し用梅の入荷状況で変更もあります。遅れる場合は電話連絡をいたします（申し込まれた方）。

日時：6月18日（水）10:00～11:30

場所：まつばらけやき保育園けやきひろば（3階きく組）
（エレベーターあります）

参加費：無料

持ち物：手拭きタオル
ご自身が外出時必要とされるもの・水分