

「けやき楽校だより」4月

新年度がスタートしました

地域の皆様のお力添えを頂きながら開園6年目の春を迎えました。コロナ禍と共にスタートしましたが、幸いなことに区からの一斉休園指示以外は、休園することもなく、子どもたちの日常を大きく変えずに過ごして頂くことができました。感染症法の位置づけが5類になってからは、地域の皆様に参加していただける園行事も増えました。皆様が気軽に足を運んでいただけるけやき楽校づくりに日々努力して参ります。

今年度もどうぞ宜しくお願いいたします。

昨年は、出産前の方々も多く見学にいらして下さいました。4月から保育園に入園された方、引き続き育児休業の方、それぞれの春を迎えられたことと思います。

生後6か月ごろになると離乳食が始まり、あわただしくなってきましたね。味付けや軟らかさに迷うこともあるかと思いますが、食べ具合も心配になりますね。開始したばかりは食材そのものの味に慣れてもらう時期ですので味付けはいりませんが11ヶ月ぐらいまでは、1日の塩分目安量はわずか1.5gとされています。実は大人も理想的な塩分量は6gなのだそうですが、実際は10gほど摂っていると言われています。赤ちゃんの1.5gには母乳に含まれる量も入ります。大人より味覚が敏感な赤ちゃんは薄味でも十分に味を感じることができるそうです。腎機能が未熟な赤ちゃんに負担をかけないよう薄味が基本と言われています。

また、将来的な生活習慣予防の為に薄味を続けていけるとよいですね。

月の前半の週に体重、身長測定、手形取りもできます。離乳食でお困りのことがありましたらお声かけください。

＝ご参加ありがとうございました＝

健康体操 3月12日 講師一衛藤 裕氏

今回も体を動かしながら大切なお話をたくさんいただきました。

喉の筋力は食べ物を飲み込む、お喋りをするに大きく影響します。皆さんは大きな声で話されているので心配はないと思いますが、声をださないことは喉の筋肉が衰え、誤嚥性肺炎につながることもありますのでしゃべる相手がいない場合は、テレビ相手にでも話した方が良いでしょう。

足のむくみについての相談もありました。筋力の衰えも、足にむくみが生じる原因となることもあります。筋力が不足するとふくらはぎのポンプ機能が衰えるため、血の循環が悪くなります。むくみは、脚の膝から下の骨のまわりを指ではさみ、下から上に動かすことを何度か繰り返し、膝の裏側のクリクリを揉むことで軽減します。歩きは、つまずきの原因となるすり足ではなく、踵から着地し足を上げて歩きましょう。今日の帰りは、足が上がっているかお互いに見合ってください。

肩甲骨を意識した体操をもう一つ教えていただきました。椅子に腰かけボールを投げるように腕を大きく輪を描くように振り上げ、反対側の手が足のくるぶしにふれるまで体を倒す。そのまま横捻り、前倒しは椅子の脚を掴む運動でした。これは硬くなった体には、なかなか難度が高く、ヒィヒィでした。少しレベルを落として椅子に腰かけ片足ずつ胸に近づけ、くるぶしの外側、内側をさわる方法です。

直ぐにはくるぶしを触るまでいかななくても良いので、ゆっくり気長に続けてください。

筋肉は、続けることでついてきます。

2025年度もよろしく宜しくお願いいたします

『けやき楽校』

けやき楽校では、赤ちゃんから高齢者の方までが利用していただく「けやきひろば」を開設しています。

けやきひろばの開室曜日

毎週火曜日～金曜日

開室時間

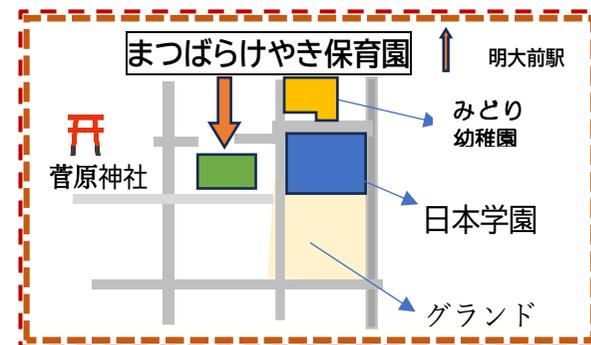
10:00～11:30です

楽校ではワークショップや講座も計画していきます。地域の皆様が楽しめる楽校としていきます。「こんな講座があれば」「趣味を披露したい」など、何でも声をあげてください。皆様のご来校をお待ちしております。

4月1日(火)は6回目の入園式です。

4月9日(水)健康体操

今月はミニ額縁入り鯉のぼりをやっています。季節のかざりをつくりませんか。



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

2025年4月「けやき楽校 けやきひろば」予定

まつばらけやき保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 入園式	2	3	4	5
6	7	8 	9 健康体操 	10 	11 	12
13	14	15 	16 	17 	18 	19
20	21	22 	23 	24 	25 	26
27	28	29	30 	4月のメイン手仕事は、「ミニ額縁入りのこいのぼり」作りです。季節の飾りとしてつくりません。材料は、用意しています。ご希望の日をお知らせください。		

5月の予定

グレーの塗りつぶしは、ひろばが休みの日です。基本以外の休みにつきましては、該当月のお知らせでお伝えします。

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

5月の健康体操は14日を予定しています。ひろばのお知らせは世田谷区社会福祉協議会のメルマガ、フェイスブック、園のInstagramでも見られます。



こいのたきのぼり
なんというて
のぼるか

「けやき楽校 けやきひろば」の開室日は、**毎週火曜日から金曜日の週4日**です。時間は**10時から11時半**です。「けやきひろば」は、赤ちゃんから高齢者までどなたでも利用できるひろばです。赤ちゃんが遊んでいる近くに高齢者もいて、赤ちゃんから癒しをもらえます。

お子さんが慣れてきて、お母さんが離れてもあそべるようになりましてらお母さんの“ちょっとひと休み”タイムです。楽校が企画する講座（ワールズXIT、盆栽、ネイル講習、書道など）、園行事（夏フェスタ、体育ひろば、餅つき、焼き芋会など）にも参加できます。お部屋全体を使う講座の場合は講座のみとなる場合もあります。その都度、お知らせさせていただきます。

現在、定例は健康体操です。体操は、お部屋の広さの関係で人数を限らせていただいております。ご希望の方は、空き状況を電話でお問い合わせください。

子どものスペースには、お子さんが遊具を自由に手に取ってあそべるように設定してあります。目に入ったものを手に取り、舐めたり、打ち合わせたり、叩いたり、器に入れたり、お子さんなりの評価でお気に入りを見つけます。月齢が高くなってくると使い方や他の玩具と組み合わせて遊ぶなどの変化も出てきます。そんなお子さんの成長をじっくりとお楽しみください。全体を使って遊ぶ玩具も用意しています。

大人のスペースには、手仕事の材料を常時、用意しています。動物の軍手人形、ポシエットづくり、ミニ額縁飾りは、いつでも声をかけて下さい。お持ちいただいた編み物、針仕事などもお喋りをしながら一緒にやりませんか。もちろん、のんびりお喋りタイムでも大歓迎です。手仕事はその日に出来上がらなくても何日かけてもOKです。また、大人も楽しめるカードゲームの用意もあります。

*ご利用の連絡先 まつばらけやき保育園 TEL03-6304-3730 担当：梅澤