

「けやき楽校だより」8 月

梅雨が明け、大変な暑さが続いています。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。

ご家庭で子育て中のみなさま

7・8月は園庭で水あそびをしています。園の子どもたちと一緒に遊びませんか。水にぬれても良い格好でいらしてください。3階のひろばで室内あそびもできます。ひろばでは、お子様の年齢にあわせた玩具を用意しております。お気に入りの玩具の貸し出し、身体測定や手形、足形取りも行えます。お声をおかけくださいね。お子さんと一緒にわらべうたあそびも楽しめます。

わらべうた

ちっちゃいまめ ころころ
ちっとふくれて ころころ
もちっとふくれて ころころ
もちっとふくれて ころころ
こんなにふくれて ころころ



わらべうたをとなえながら手足、指までをつまんでいきます。指先への良い刺激になりますね。となえには節は特にありません。お母さんなりに話しかけながらでOKです。

ご参加 有難うございました

健康体操 7月11日 講師一衛藤 裕氏

今月は、先月の続きです。下に向かう重力に逆らって生きている人間は、年齢が高くなればなるほどその力は弱くなってきます。重力に逆らわない生活をしていると筋力低下、骨密度の低下などが起きてくると言われています。

月1回ですが健康体操を意識的にやることの大切さをあらためて感じています。

小じわ、ほうれい線、目元パッチリなどもそれぞれの筋肉を動かさないと重力に逆らえなくなるそうです。今日の体操時間は、参加された皆さん、いつもにも増して熱心に取り組んでいらっしゃいました。

書・墨であそぶ 7月25日 講師一植木一空氏

今回は、2月に体験した墨流しと書写をやりました。書写は、それぞれが思い浮かんだ文字を一空氏が書いて下さり、それを色紙に書写しました。書写となると、急に筆が重くなった方もいらしたようですが、みなさん、素敵な色紙の出来上がりとなりました。墨流しは、気に入ったものに、文字を入れ、額に入れたら更に、素敵な夏のインテリアになりました。



←何枚も試作をしました。どれも違った絵柄が写されました。

好きな言葉を考えて↓



←時々、這い這いでママのところへ



けやき楽校ひろば 8月の予定

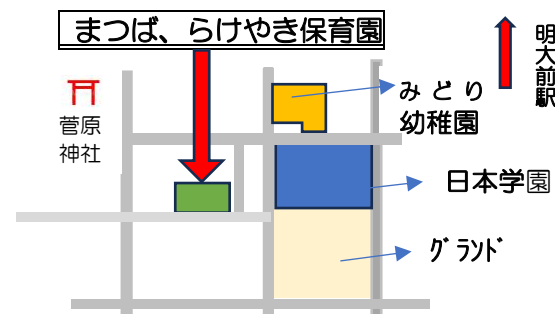
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/ 31	25	26	27	28	29	30

13日・・・健康体操

28日・・・卒園児の集い（プラ板づくり）
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。

8月の予定詳細は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、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。

8月の予定

13日 健康体操

28日 卒園児のつどい

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。小さなお子さんが遊んでいる姿を眺めなが
ら好きなことをしてお過ごしください。何もせず、ゆっくりと過
ごすのも大歓迎です。お子さんは、園庭あそびも可能です。

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。

趣味の披露、園児への読み聞かせなどもお待ちしております。
軍手で作る人形や簡単ポシェットづくりなどは、ご都合の良い日
にできます。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。

来月の予定

けやき楽校ひろば9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				

10日 健康体操

19日 敬老週間を祝う会

子どもたちと交流する時間もあります。

—健康体操続き— 衛藤講師のお話

マッサージは、ついでも構わないので、乳液やクリームなどをつけて
強く柔らかく行ってください。目の下を握った手で押しながら両目頭
へ。目の上は眼窩骨のきわを押しながら目頭に向かいます。目頭をグ
ッと押す。小鼻から耳に向かって頬骨を握った両手でやさしく押す。
顎のくぼみに握った手の親指で耳の下まで押す。耳は、耳のまん中あ
たりを摘まんでゆっくりまわす。上、下にも動かす。耳を動かすことは
自律神経も整えると言われています。次に首ですが、頭を支えている
胸鎖乳突筋は、首筋にある筋肉で横を向いたとき、首筋にハッキリと
見える筋肉です。スマホを使う時、頭が前に出ている。頭が前に出て
いる姿勢を長く続けると、頭を支えるために胸鎖乳突筋が硬くなって
血流が悪くなり、肩こりにもつながります。さすって緊張をほぐし、鎖
骨に向かってリンパを流します。口の周りの体操は、舌を歯と頬の間
に入れグルグルまわすことを舌がくたびれるまで続けてください。舌
の動きは、物をのみ込む動きに影響します。話すことや歌うことも首
の筋肉を鍛えることにつながります。

記録の抜けているところもあるかと思います。不明なところが
ありましたら健康体操の際、お聞き下さい。



8月は

園庭で園児と一緒に水遊びが出来ます。

園庭は、ミストも出ていますが、陽ざしを避けるために帽子を
かぶられたほうが良いと思います。ご希望のお子さんは、お着
換えをお持ち下さい。水着着用もOKです。保護者の方も水
をかけられることが予想されます。ご了承ください。

