

「けやき楽校だより」11月

10月17日 ネイルマニキュア カラーリング 講座
ご参加ありがとうございました



座学もしっかり受けました。

まずは、爪の角をおとし、ベースコートを塗って・・・



ほめ上手の松本講師に励まされ、挑戦しました。



時々、修正を入れて下さり、皆さん、美しい指先に。



指先が綺麗になると手の重ね方にも自然と美しさがでてきますね。気持ちが前向きになる自分を飾ることは大切なことなのですね。

健康体操 10月9日 講師—衛藤 裕氏
ご参加ありがとうございました

参加者の中から、2名の転倒報告がありました。どちらも日常生活に影響する様な怪我もなく良かったのですが、気温差の大きかった9月末から10月は、体が慣れるのに時間がかかりますね。講師の衛藤氏からは、転ぶ、落ちるを防ぐには下半身の筋力が大事です。それとこれから寒くなりますので、出かける前には、軽く体を動かし、体を温めてから出かけましょう。椅子に座って両手を頭上で合わせ、上にのぼす。左右に倒す、前に倒す。両腕を横に伸ばし肘を曲げ、小指側を上にして大きく回す。肩甲骨が動いていることを意識してやると体が温まります。体が冷えると肩こりにもつながります。筋肉は、首、腕、腰、顔など、いろいろなところに繋がっています。筋肉のない人はいません。顔の筋力が衰えてくると・・・悩みは皆同じです。目のまわり、口の周り、頬の回りの筋肉体操となると熱心さが増しました。11月は足つぼのお話もして下さいとのことでした。

わらべうた

大人が子どもと一緒に楽しむ手遊び
大人が両手指を合わせ 小指から言葉に合わせ
指の腹をうちあわせていく
ぷんぷんぷんは頭の上で角に
こどもとこどもがけんかして(小指)
くすりやさんがとめたけど(薬指)
なかなかとまらない(中指)
ひとたちやわらい(親指)
おやたちやおこる(親指) ぷんぷんぷん

『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

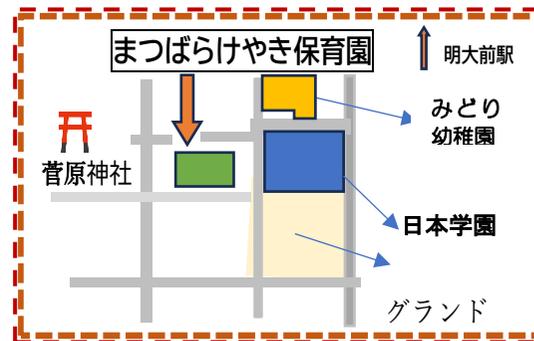
開室時間

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。地域の皆様を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。

11月13日 健康体操

人形づくりは火曜日から金曜日のひろば開室日にいつでもできます。



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

2024年11月「けやき楽校 けやきひろば」予定

まつばらけやき保育園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11月の講座は健康体操のみですが、ひろばはグレーの塗りつぶし以外の日は開室しています。お子様つれで散歩がてら、お友だちとのんびりおしゃべりなどのんびりタイムにお越しください。						1 2
3 文化の日	4 振替休日	5 	6 	7 	8 	9
10	11	12 	13 健康体操 	14 	15 	
17	18	19 	20 	21 	22 	23 勤労感謝の日
24	25	26 	27 	28 	29 	30

12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	1	2	3	4

12月の健康体操は、12月11日の予定です。
園行事：12/14 お楽しみ会、12/25 餅つき
両日とも詳細は次号でお知らせいたします。
12月に入りましたら稲藁を使った正月飾りづくりを始めます。参加ご希望の方は、希望日を電話でお知らせください。人数分の材料を準備いたしますので宜しくお願い致します。
お知らせは、世田谷区社会福祉協議会のメルマガと園のインスタグラムからもみられます。

けやきひろばの開室時間は、10時から11時半です。
開室曜日は、火曜日から金曜日の週4日です。
「けやき楽校 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いただけます。お子さんが、ひろばに慣れてきて、お母さんが離れても遊べるようになりましたら、講座に参加することも可能です。
お部屋全体を使う講座の場合は講座のみとなる場合があります。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定さ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、お子さんが自由に手に取ってあそべるよう遊具を設定してあります。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。体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