

子育て支援拠点 住所) 姫路市飾磨区今在家6丁目133 電話) 079-280-7070  
津田このみ学園 開設日) 月~土曜日(祝日を除く) 開設時間) 9:00~16:30



# わんぱく通信 6月

ブログ

<http://konomikids.8leaf.jp/category/kosodate/>



公式 LINE

ID 『@npx2439f』  
友だち登録してね



子育て支援利用時のお願い

内容をご理解の上、  
登録・申し込みを  
してください



<https://bit.ly/3LLirE1>

※LINE は、わんぱく通信の配信と緊急のお知らせのみです。

その他のお知らせはブログでご確認ください。



津田このみ学園子育て支援利用登録 令和4年度分 受付中

当園の子育て支援に参加希望の方は、必ず登録してください。

ははおやクラブ参加希望の方は、その旨をご記入ください。

<https://form.os7.biz/f/98de491d/> 令和3年度の登録は、すべて消去しています。



## 裸足で生活することで足裏に刺激を

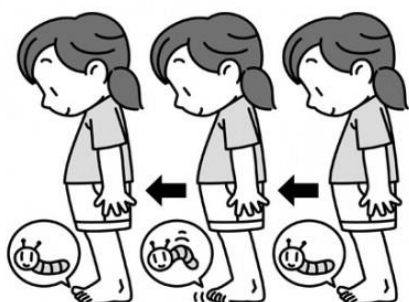
脳の神経系統は3歳までに約80%、6歳頃には約90%完成するといわれています。0歳~6歳までの生活習慣は、子どもの学習能力・身体能力・コミュニケーション能力に大きく影響するもの。乳幼児期の脳の発達に重要なのは「五感を刺激すること」です。裸足育児は足裏に刺激を与えることで、脳を活性化できるといわれています。さらに、自由に足指が動くことは筋力アップ・土踏まずの形成・バランス感覚の向上にもつながるでしょう



足にこのような特徴がありませんか？ 特に子供の足に該当する場合は、要注意です！

- 指が開かない
- 足裏の筋肉に弾力がない
- ゆびが外反・内反している。
- 巻き爪になっている
- 足首が大きく回らない
- 靴が痛くて履けない
- 指が変形している
- 両足の長さが違う
- 指の間に隙間がない
- 浮き指がある
- 土踏まずがない
- 足の長さに対して足幅が狭い

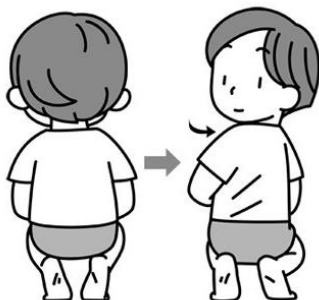
## 足を育てるストレッチ① 芋虫歩き



「芋虫歩き」は、足の指を曲げのばしだけで前に進むエクササイズです。趾(あしゆび)の使用は足の筋を強くし、足の裏のアーチを作ってくれます。

椅子に座った足元に、タオルを伸ばし、足の指を曲げ伸ばししてタオルを手繰り寄せるやり方だと、おじいちゃんおばあちゃんも一緒に、ゲーム感覚で遊べますね。

## 足育てるストレッチ② 騎座(きざ)



騎座(きざ)は、正座して趾(あしゆび)を立て、その後左右にゆっくり2回ずつ後ろを振り返って趾に体重をかける動きです。

参照：[Chiik! \(チーク\) -乳幼児～小学生までの知育・教育メディア-](#)  
ケンコーミサトっ子 <https://komilemisatokko.jp/comapny>  
[JES 日本教育シューズ協議会 \(jes-press.net\)](#)



電話・メール相談は随時受け付けています

### 子育て相談に伺います

お家の玄関先でお話しましょう

子どものことを相談したいけれど、なかなか外へ出られない方いませんか? 「とにかく喋って、スッキリしたい」「たくさんの方がいるところに行くのが苦手」「移動手段がない」「子どもを連れて外出しづらい」「電話では伝えにくい」など、保育教諭が家庭を訪問して、相談事を伺います。まずは、電話かメールでお知らせ下さい。

津田このみ学園 訪問相談係

☎079-280-7070

[tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp](mailto:tsudakonomi@theia.ocn.ne.jp)

**6月、1ヵ月体験保育のため、わんぱくルーム、北園庭開放はお休みです。**

### ☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 6月1日(水) 10:00~11:30

内容) 『体を使ってあそぼう』(しま児童センター)

◆人形劇グループや津田社協計画の遊び、移動児童センターなど、毎月盛りだくさんな内容で、楽しく過ごせます。

※申し込み不要 ※人数を制限する場合があります

### ☆英賀保公民館 母親クラブ☆

日時) 6月10日(金) 10:00~11:30

◆広英保育園、やぐら保育園と協働し、自由遊び、工作、読み聞かせ、わらべうた等を行っています。育児のヒントなる内容も、提供しています。

※申し込み不要 ※人数を制限する場合があります

### 聞いてほしい事

自由記述のメールフォームです

<https://form.os7.biz/f/5d53ac8d/>



つぶやき、困ったこと、悩みごとなど、聞いてほしいことを自由にお書きください。

ご了承をいただいた方に限り、こちらからのコメントを加え、内容をahaブログにUPさせていただきます。

「うちと一緒に」「なるほど、こんなこともあるんだ」と共有できる機会になれば・・・と思っております。個別にお返事をさせていただく場合もあります。

### ははおやクラブ

#### 参加者募集

ははおやクラブは、グループごとに、わんぱくルームで遊ぶ日を決めて活動しています。

参加希望の方は、7月号の

わんぱく通信のカレンダーを

見て、ははおやクラブの日

にお越しくださいね。

