

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～金曜日(祝日を除く) 開設時間) 9:00～16:00

2024年

# わんぱく通信



## 令和6年度津田このみ学園子育て支援利用登録

当園の子育て支援を利用される方は、ご登録をお願いします

<https://form.os7.biz/f/6a0de26e/>

ブログ

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



## 食事のときの姿勢 ちょっと工夫をしてみませんか

良い姿勢で食べることはマナーであるとともに、体の消化吸収や、食べ物をかんで、のみ込む動作にも大きく関係します。特に、小さなお子さんが良い姿勢で食べるためには、椅子やテーブルの高さの調節が、何度も必要になります。

### ◆食事時の正しい姿勢◆

- テーブルに対して平行に座る。
- テーブルの高さは、胸とへそ間の位置がベスト。
- テーブルとおなかの間は、こぶし一つ分あける。
- 少し前傾姿勢を取り、あごを軽く引く。
- 椅子に深く腰掛ける。
- 足の裏面を全て床に付ける。

足置き台・・・子どもの足の長さに合わせて、切ったジョイントマットを重ねましょう。椅子の足の間にギュッと押し込む大きさにすると、動きにくくなります。



足置きのないハイチェアの場合は、段ボールや牛乳パックで作ることができます。

背もたれ・・・椅子に深く腰掛けても背もたれが離れていると、そこにもたれることにより、姿勢が崩れます。バスタオルを畳んだものやクッションを、背もたれと背中間にいれましょう。



前庭感覚(自分の体の傾きを脳に伝える感覚)が未成長だと、体が傾いている感じが伝わりにくく、無意識のうちに姿勢が崩れてしまいます。バランスボールやトランポリンで遊んで、前庭感覚を刺激しましょう。

また、姿勢保持のため、体幹や筋肉を鍛える遊びは、とんねるぐりや、うつぶせになって手足を広げてもち上げる飛行機ポーズがおすすめです。

### 悪い姿勢で食事すると

#### ①消化が悪くなる

姿勢が崩れた場合、内臓が変形した状態になり、食べ物をうまく消化できません。

#### ②かんだり、飲み込んだりしにくくなる

姿勢が悪いと歯のかみ合わせも悪くなり、よくかんで食べることが難しくなります。

◆猫背の状態では食べ物が飲み込みにくくなり、のどに詰まったり、気管に入ってしまう原因になります◆



# 10月

※感染状況や天候により、掲載している行事は、中止・変更になる場合がありますので、当日の朝、ブログでご確認ください。(警報、出ている場合は、中止となります)

月	火	水	木	金
	<b>1</b>	<b>2</b> 津田公民館 あそぼう会	<b>3</b> ははおやクラブ キンダーⅡ期	<b>4</b> ははおやクラブ このみ
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> 園庭 わんぱくルーム開放	<b>10</b> ははおやクラブ 合同	<b>11</b> 英賀保公民館 母親クラブ
<b>14</b> 	<b>15</b> ははおやクラブ キンダーⅢ期	<b>16</b> 園庭 わんぱくルーム開放	<b>17</b> ははおやクラブ キンダーⅠ期	<b>18</b> あそボーナ・ベビー
<b>21</b> ははおやクラブ キンダーⅡ期	<b>22</b> ははおやクラブ 合同	<b>23</b> 園庭 わんぱくルーム開放	<b>24</b> ははおやクラブ このみ	<b>25</b> あそボーナ・キッズ
<b>28</b> あそボーナ はじめましての会	<b>29</b> ははおやクラブ 合同	<b>30</b> 園庭 わんぱくルーム開放	<b>31</b>	

『ははおやクラブ』は、ははおやクラブに加入している親子が、わんぱくルームであそべる日です。参加ご希望の方は、『このみ』『合同』の日に、お越しください。

### ☆津田公民館 あそぼう会☆

日時) 10月2日(水) 10:00~11:30  
内容) 『おまつりだよ ヨイヤサ!!』 申込不要

### ☆英賀保公民館 母親クラブ☆

日時) 10月11日(金) 10:00~11:30  
内容) 親子遊びなど 申込不要

### あそボーナ・キッズ

日時) 10月25日(金) 10:00~11:30  
場所) わんぱくルーム  
内容) ハロウィン工作 親子遊び  
『ジャック・オ・ランタン』or『紙コップオバケ』  
HPの「子育て支援のブログ」から、申し込みをしてください。  
(申し込み 10/15~ 定員 8組)



### あそボーナ・ベビー 赤ちゃんサロン 申込不要

日時) 10月18日(月) 10:00~11:00  
場所) わんぱくルーム  
対象) よちよち歩きまでの赤ちゃん和妈妈さん  
おしゃべりしたり、わらべうた遊びをして楽しみましょう

### 園庭・わんぱくルーム開放

日時) 10月9,16,23,30日(水)  
10:00~11:30 申込不要  
※園庭側の東門よりお入りください  
雨天の場合は、わんぱくルーム開放のみ

### あそボーナ はじめましての会

日時) 10月28日(月) 10:00~11:00  
場所) わんぱくルーム  
◆はじめて津田このみに来られる方対象◆  
「すでにグループが出来ていると、入りづらい」  
「ひとりだと、行きにくい」と思われている方。  
参加者全員がはじめての日を設定しました。職員を交えて、おしゃべりを楽しみませんか。参加希望の方は、子育て支援利用登録内の『はじめましての会に参加希望』にチェックを  
してください。登録済みの方は、  
申込は必要ありませんので、当日  
わんぱくルームにお越しください。



### 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、すっきりしたい」「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)

### ・子育て相談・

〈月~金の9時~16時〉  
・電話相談  
・面談をご希望される場合は、事前に日時をお知らせください。  
・メール相談は  
随時受付

