

# キンダーガーデンおおしのだよ!

2024. 5. 31 <発行> 文責：杉原

保育園の紫陽花の花も鮮やかに色好き始めました。むしむした暑さに、皮膚のトラブルを起こりやすいようです。着せすぎないようにして、汗をかいたらこまめに着替えさせてあげましょう。

## ＼ひまわり印は“おいで”の日／

- \* 子どもの年齢に関係なく未就園児の子どもさんは月曜日から金曜日の9:00~14:00まで予約なしで毎日利用できます!  
(リフレッシュ講座等があり予約が必要な日もあります。)
- \* 年齢に合わせたふれあい遊びやベビーマッサージ、歌や手遊びを楽しみましょう!
- \* 天気のいい日は園庭でも遊びましょう!
- \* 11:50からはランチタイムになります。  
昼食を食べられる方は、お弁当や離乳食など持ってきてくださいね(お湯や電子レンジをご使用いただけます。)
- \* ママ(パパ)のための【ほっとCafe】あります。<1杯40円>

### 小松あさみ助産師さんとおしゃべりしましょう♪

6月6日(木)  
10:00~11:30  
からだのこと、心のこと、赤ちゃんのこと…助産師さんとおしゃべりしましょう♪

### ファミリーサポートセンター吉田 ゆきさんとおしゃべりしましょう

6月27日(木)  
10:00~11:30  
教えてファミリーサポートセンターのこと!

キンダーガーデンおおしのブログやっています  
講座の案内や毎月おたよりが載っています。  
ぜひみてください



## 【6月の予定】

月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 助産師 	7 
10 	11 	12 	13 	14 キンダーママ企画会
17 	18 	19 	20 要予約 キンダーママ企画 手形足形アート	21 要予約 キンダーママ企画 手形足形アート
24 	25 	26 	27 ファミサポ & Cafe 	28 絵本作り 

### キンダーママ企画 <福祉活動支援基金助成事業> ドライフラワーで手形・足形アートを作ろう!

今しか残せない子どもの手形、足形を写真フレームに残しませんか?  
素敵な世界にひとつだけの作品が仕上がりますよ♪  
日時：6月20, 21日(木)(金) 9:30~11:30  
場所：キンダーガーデンおおしの  
定員：各日限定6組 事前予約制  
受付：6月3日(月)より6月13日(木)までキンダーにて直接参加申し込み受け付けます。  
(電話での受け付けはできません。ご了承下さい。)  
持ち物：ピンセット、(お持ちならば)グルーガン  
兄弟さんの手形・足形も一緒に残したい方は、申し込み時にご相談下さい。  
参加費：(一人分) 200円+フレーム代(100円又は500円)  
※フレームの大きさによって金額が変わります。

昼食：お部屋の開放は13:30までとなっています。

### 世界にひとつだけの絵本を作ろう!!

子どもたちに贈る大切な想いを込めた絵本を作りませんか?  
今回は特別に児童家庭支援センター高知みそのさんとのコラボ企画で実現します。  
是非一緒に作りましょう。キンダーに見本もおいてますので是非ご覧ください♪

日時：6月28日(金) 場所：キンダーガーデンおおしの  
① 9:30~10:15 ② 10:15~11:00 ③ 11:00~11:45  
講師：児童家庭支援センター高知みそのスタッフの方  
参加費：無料 定員：各時間2組  
\* 持ち物はありません。普段通り開所はしていますので予約をしていない親子もキンダーで遊ぶことができます。

## 風邪も歯並びもイライラも 口呼吸が原因かも!!

ちょっと情報

「おくちぼかん」と言われる口呼吸。風邪の引きやすさや歯並びの悪さ、イライラしやすさにも影響し良いことはひとつもありません。そこで、今月は子どもが口呼吸をやめて鼻呼吸を取り戻すための具体策をお伝えします。

### 家庭でできる鼻呼吸へのシフト法!! 1日30回! あいうべ体操!! 「あいうべ体操」で病気知らずに!



①「あー」と口を大きく縦に開く。  
(開口筋群など、口周りや下につながる筋肉を刺激)



②「いー」と大きく横に開く。  
(口角挙筋、笑筋、大頬骨筋、広筋など、口周り顔と首の筋肉を刺激)



③「うー」と口を前に突き出す。  
(口をしっかり閉じる力のポイントとなる、口輪筋を刺激)



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。  
(外舌筋、内舌筋、茎突舌筋など、舌そのものの筋肉を刺激)

口の周りに筋肉をつけることで、口を常にきちんと閉じ、鼻呼吸を習慣化できるようにするためのトレーニングです。1日に少なくとも30回、ゆっくりと、しっかりと、繰り返しましょう。朝昼晩に10回ずつ行う等、分けて行ってもOK。この体操を日課にしていた小学校ではインフルエンザの罹患率が激減した例などが多数あるようです。皆さんも鼻呼吸で良いこといっぱい生活に切り替えていきましょう! <クーヨン2023.11月号より抜粋>

## 5月24日に國常先生による骨盤ケア教室がありました!



リラックスできました。  
肩が伸びたので、体がラクになりました。自分自身の体と向き合えたい気がします。

普段、運動する時間がなかなかとれないのでとてもいい機会でした。  
バランスボールで跳ねるのはとても気持ち良かったです。

参加したママからたくさんの良かったという声が聞かれました。  
次回は秋に予定しています。お楽しみに!!

地域子育て支援センター キンダーガーデンおおしの  
☎ 088 (863) 5515 (平日 8:30~17:00)  
お申込み・悩んだ時・困った時  
誰かと話したくなかった時 お電話ください!