



にこにこ通信



就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。
ふれあいの場、出会いの場、学びの場として、たくさんの方に利用していただきたいと思います。
ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来て下さいね。



自由利用について

月～金曜・土（月2回） 午前9時～午後3時

★自由に遊び来て下さいね。

夏の体調管理

～便秘や下痢のことを知ろう～

暑い夏。食欲がわかず、のどごしの良いもので簡単に済ませたり、冷たいものを飲みすぎたり。
食生活が乱れて、便秘や下痢など、腸のトラブルにもなりやすい時期です。
そこで今回は便秘・下痢の対処法を紹介したいと思います。



便秘

食物繊維をしっかりとりましょう！

食物繊維は大きく2つに分けることができます。両方をバランス良くとりましょう。

●水溶性の食物繊維を多く含む食品
便を柔らかくし、ふんわり膨らませます。

ワカメ・昆布・なめこ

納豆（ひきわり）

アボカド・モロヘイヤ など

●不溶性の食物繊維を多く含む食品
便の量を増やし、腸のぜんどう運動（便を押し出す働き）をスムーズにします。

ごぼう・フロッキー

さつまいも・えんどう豆

ひじき・ゴマ など

下痢

甘いものを控えめに！

下痢の時は想像以上に体の水分を失うので、水分補給をしっかりしましょう。

●下痢の時、避けた方がよい食べ物
砂糖を多く含むもの
（チョコレート・ケーキ）
食物繊維が多いもの
（いも・コンニャク・野菜）
油っぽいもの
（ラーメン・とんかつ）

●下痢の時に、良い食べ物

たまご・おかゆ・うどん

豆腐 など

*食物繊維が少なく、腸を刺激しない
食べ物をとると良い。

☆多可町子育てふれあいセンター <[Email>kosodate@town.taka.lg.jp](mailto:kosodate@town.taka.lg.jp)>

〒677-0114 多可町八千代区仕出原 353

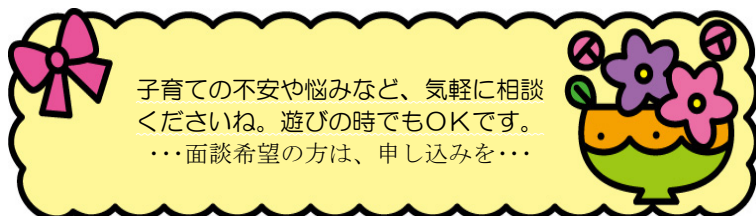
<TEL/FAX> (0795) 37-2525

8月の予定

★天候等により、活動場所・内容が変更になる場合があります。変更内容については、ホームページで、確認することができます。<http://takacho.tokyo.r-cms.jp/kosodate/>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ・おはなしC 子育てふれあいセンター	3 ・にこにこ教室 (H23～26) 交流会館	4 ★親子あそび 中央公園	5 自由開放 子育てふれあいセンター
6	7 ・食育C 子育てふれあいセンター	8 ・おやこ活動 (H27) 中央公園 (噴水広場)	9 ・おやこ活動 (H28) 中央公園 (噴水広場)	10 ・おやこ活動 (H26) 中央公園 (噴水広場)	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 ★学習会 八千代プラザ	23 ★園児交流会 キッズランドかみ	24 ・にこにこ教室 (H23～26) 町民プール	25 ★施設訪問 ヘルシーピラ加美	26 ★家族交流会 かみ ing ホール
27	28 ★施設訪問 楽久園 ★赤ちゃん広場 子育てふれあいセンター	29 ★施設訪問 グリーンヴィラ妙見	30	31 ★親子あそび 豊部公民館		

★「年度別おやこサークル活動」「自主サークル活動」「にこにこ教室」の内容については、在宅家庭配布の『ほかほかたより』をご覧ください。



家庭相談員にも相談できます
子どもの成長や発達に関すること、家庭をはじめ子どもを取りまく生活環境に対する悩みなど、子どもに関するあらゆる相談があれば、お気軽にご連絡くださいね。
こども未来課 教育委員会 電話 32-2385



いずみ会との交流 食育教室 よい



いずみ会の方と一緒に料理を作りました。



9月も、いずみ会の方との交流を予定しておりますので、みなさんの参加をお待ちしております。

活動のお知らせ



保育園・幼稚園がお休みの時は、いつでも遊びに来てね。



☆親子あそび・・・誰でも参加できます。申込不要

と き： 8月4日(金) 10:00～11:30

と ころ：中央公園(築山)

内 容：「水あそび」

＊魚とりやウォータースライダーをします！

親子ともにぬれても良い服装で来てくださいね。

持ち物： お茶、帽子、着替え、タオル、網、バケツ

【雨天時】 交流会館であそびます。

と き： 8月31日(木) 10:00～11:30

と ころ： 加美区豊部公民館

内 容：「地域の方とふれあい遊び」

＊季節のあそびや、簡単なおやつ作りをします。

持ち物： お茶

☆学習会 ...申込必要

と き： 8月22日(火) 10:00～11:30

と ころ： 八千代プラザ

内 容： 人は人の中で育つ

～子どもが生きる力を身につけるために～

講 師： 熊丸 みつ子氏(幼児教育・家庭教育専門家)

熱い語りをとおして、心にしみる話をいっぱいしていただきます。

☆園児交流会 ...申込必要(先着20組)

と き： 8月23日(水) 9:20～11:00

と ころ： キッズランドかみ

9:20集合(こあらのお部屋)

内 容： 5歳児との交流

うた(5歳児発表)・手遊び(一緒に)

野菜スタンプ・好きなあそび

【持ち物】 お茶、上靴(きれいに洗った靴でも可)

☆施設訪問・・・申込必要

とき・ところ：

●8月25日(金) 10:00～11:30

ヘルシービラ加美(加美区多田)

●8月28日(月) 10:00～11:30

楽久園(八千代区俵田)

●8月29日(火) 10:00～11:30

グリーンヴィラ妙見(中区牧野)

内 容：「施設利用の方とふれあって交流しましょう」

【持ち物】 お茶、スリッパ(お子さんの分もあれば)

☆土日家族交流会 ...申込必要

と き： 8月26日(土) 17:00～20:00

と ころ： かみ ing ホール(加美中学校)

内 容：「夕涼み会」

＊詳しくはチラシをご覧ください。

赤ちゃん広場

と き： 8月28日(月) 10:30～11:00

と ころ： 子育てふれあいセンター

内 容： ・身体測定

申込不要

・スキンシップあそび

・おはなししましょう

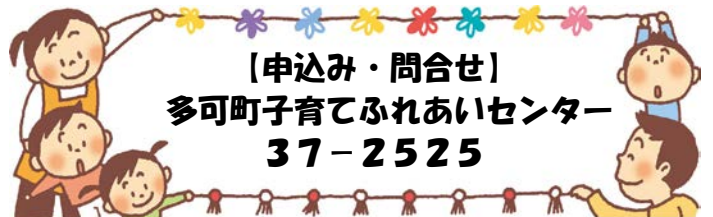
その後センターで自由遊び

＊誰でも参加できます。気軽にお越しくださいね。

【申込み・問合せ】

多可町子育てふれあいセンター

37-2525



夏のおすすめ絵本



作：かとう あじゅ

出版社：文溪堂

暑い夏の日、小さいじゅりんとたちは、日かげを探しながら種探しにでかけます。急に雨が降ってきたら、ほおずきの実の中に入って雨宿り。楽しいお話とともに、夏の草花の生態や名前も分かる絵本です。



文：石津 ちひろ

絵：村上 康成

出版社：小峰書店

おじいちゃんの畑であま〜く育ったすいか。うららちゃんとだいちゃん兄弟や動物たちがおもいきりかぶりつく。その味は……もちろん、最高！ 一気に食べたら、みんなすいかになっちゃた!?

発達順番を大切に

発達の順番の中でまず何よりも大事なのは、子どもたちの五感の育ちです。

触覚・味覚・嗅覚・聴覚・視覚という五感が子どもたちの中で最初に育つ器官です。

ものを見たり聞いたりということがありますが、この五感の育ちを考えていくときに、何よりも大事なものは身体全体の触覚です。

五感の中でなぜ触覚が大事なのかというと、すべての感覚器官の母なる器官だからです。

この触覚の育ちによって、実はほかの感覚器官も育っているのです。これは「子どもの脳の育ちは肌にある」ということなのです。

触覚を使っているということは実はほかの五感を全部育てる、脳そのものを育てているということにつながります。これが人間としての五感の育ちの大切さで、幼児期はまさにその育ちにおいて大切な時期なのです。

五感の育ちから始まる子どもたちの育ちというのは、小学校に入るところから育つ子どもたちの育ちとは違います。

一本の大きな木をイメージしたときに 0 歳から 6 歳頃までに育つのは、目に見えない根っここの部分です。発達の順番を考えていくときに、この根っこをしっかりと育てることは、とても大事なものであって、そこから茎が育ち枝葉が育つ、地面の上に見える部分を主に育てるのが小学校・中学校・高校における教育の仕事なのです。

まず根っこを育てる、それが幼児期の子どもたちの育ちの一番大切なイメージで、大地から自分で養分をすうことができる力を養うことなのです。この大地とは、子どもたちにとっては大自然との関係であり、親子関係、子どもたち同士の関係、そして保育士との関係という人間関係です。

さらに子どもたちは、土や砂や水や草や木や、いろんなものとの関係を通したイメージを共有する力も遊びの中で身につけていきます。そうして人間や自然との間に深い深い根っこを張っていき、やがてその子どもたちが学校での教育を通して目に見える地面の上の部分育てることになるわけです。

このように考えてくると、子どもの育ちをしっかりと見極め、根っこを育てることの重要性がわかります。その根っこを育てる仕事の第一が感覚器官の働きを豊かにすることなのです。

幼児は大人とは違った情報処理をしています。大人の場合は、視覚は視覚、聴覚は聴覚それぞれ独立しています。ところが幼児の場合は、物に触れながらほかの感覚器官が働いているのです。つまり、それぞれの感覚が分かれているのではなく、互いに連動していて、特に触覚を刺激されると、ほかの感覚にもそれが伝わるのです。

だから、子どもたちにとって全身を使った遊び、特に物にいろいろ触れ、五感を活発に働かせながら行う遊びが大事なのです。幼児の育ちはまさに根っこが育つ時期で、しっかり遊び、泥まみれになって遊ぶ、そのことがその後の発達に大切になってくるのです。太い根っこを育てる、そんなイメージで子どもたちを見ながら、幼児期の遊びを大切にしていきたいものです。



参考図書 『子どもは「育ちなおし」の名人！』

著 広木克之（清風堂書店）