



洞爺湖町子育て支援センター TEL 0142-76-2008  
 メールアドレス [kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp](mailto:kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp)

令和5年8月29日



「親子ふれあい遊び」

20日(日)にお父さんと一緒に夏祭りをしました！輪投げにお面作り、金魚すくいなどして楽しみました。お父さんと一緒にたくさん遊ぶことができ、子どもたちもニコニコ笑顔でした！

北海道とは思えないほどの暑さと湿気で、夜も寝苦しく、食欲も落ち、体力を消耗する日が多かったのではないのでしょうか？最近朝、夕と少しずつ涼しくなってきたように感じます。

日中は、まだまだ暑い日が多く、いつの間にか体力を奪われ、疲労も蓄積されていくので、体調を崩しやすくなります。食事や睡眠をしっかりとり生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

子育て支援センターの開設や保育所開放では、残暑をもう少し楽しみながら室内遊びや、園庭で遊びたいと思いますので、着替え、水分補給、タオル、帽子など持参するようにして下さい。

涼しい日にはお散歩にも行けるといいな～。



「開設」

新しいお友だちが遊びに来てくれました。また来てね～♡

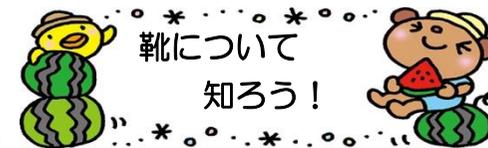


8月1日の子育てセミナーでは栄養士の仙波さんと鈴木さんに「豆腐クリームのかたいパスタ」「トマトとしらすの和風サラダ」の作り方を教わりました。「簡単でお家でも作ってみたいです」「さっぱりして美味しかった～」と好評でした！



## 「9月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
					1 本町保育所開放	2
3	4 開設	5 子育てセミナー③	6 洞爺保育所開放	7 開設	8 本町保育所開放	9
10	11 開設	12 開設	13 本町保育所開放	14 親子ふれあい遊び 入江貝塚探検	15 本町保育所開放	16
17	18 敬老の日	19 開設	20 入江保育所開放	21 開設	22 本町保育所開放	23 秋分の日
24	25 開設	26 開設	27 桜ヶ丘保育所開放 (計測)	28 親子ふれあい遊び 高砂貝塚探検	29 本町保育所開放	30



### 足や歩き方の発達

生まれて間もない子どもの足の骨は半分が軟骨です。骨の配列は出来ていますが、5、6歳頃にかけてしっかりした硬い骨になる骨化のプロセスをたどっていきます。それまでは骨自体がまだ軟らかく、外的な環境の影響を受けやすい特徴があります。



### 大きめ靴のリスク

靴を購入するときは、適性のサイズを選ぶことが重要です。大きすぎるサイズの靴を履かせることは、脱げやすいスリッパで走り回ったり、飛び跳ねているのと同じくらい危険な事です。この状態が続けば、足部や膝に疲労や痛みが生じ、それを放置していると、やがて足の指や爪の変形、外反偏平足など足の障害をひきおこしかねません。



### 正しい靴選び 4つのポイント！

#### 1、甲の部分に面ファスナーのベルトがついている

脱ぎ履きの楽なスリッポンタイプが好まれる傾向にありますが、靴の中で足が動いて不安定なため歩きにくく、疲れやすくなります。面ファスナーのベルトで足の甲と靴を締め良い位置に固定することが、歩きやすい足を育てます。

#### 2、かかと周りが硬く、しっかりしている

軟らかいかかとの靴では、足がぐらつき不安定になります。かかと部分を両側から押ししてもへこまない硬くて丈夫なものがお勧めです。

#### 3、靴底が歩き方に合っている

<1歳代>足の安定をもたらしように靴を置いた時にぐらつかず、靴底が地面にピタッと安定するもの。

<2歳児以降>足や足首がダイナミックに動かせるように、つま先からかかとの長さの1/3の位置が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。

#### 4、中敷きが取り出せる（中敷きを見てみよう）

<適正な場合>かかとの跡が中敷きの後ろの端にあり、5本指跡の前に0.6～0.9 cmの余裕があります。（この余裕が0.3～0.5以下になったら交換しましょう）

<不適切な場合>親指の跡が先端に寄っていたら要注意です。（足が前滑りして不安定で、危険な状態を示しています）

### 【親子ふれあい遊び】

心地よい風の中、広い場所で思いきり身体を動かしたり、何か楽しいものを探して探検しませんか？

#### ★入江貝塚探検

日 時：9月14日（木）  
10：00～11：30  
集合場所：入江保育所駐車場  
雨天時：地域交流センター

#### ★高砂貝塚探検

日 時：9月28日（木）  
10：00～11：30  
集合場所：入江高砂貝塚館  
雨天時：地域交流センター

持ち物：着替え、タオル、水分補給物（水か麦茶）、動きやすい服装（親子）  
帽子、上着、ベビーカー（必要な方のみ）

☆電話での申込みも受け付けています。

10月の親子ふれあい遊びはハロウィンの製作を予定しています。

