

第29回

アイル通信

～SDG's すべての人に健康と福祉を～

足育(あしよく)は足計測から始めよう!



足育と聞いて子どもの足を想像する方が多いと思われそうですが、子どもの足に限ったことではなく健康な足を育むといった意味で広く使われる言葉になってきました。学校や親からも特別教わってこなかった足や靴の事を知っておくことは、きっとこれからの生活に役立つはず。

子どもの足は成長が著しく5歳くらいまでに80%、12歳くらいまでにほぼ100%完成します。3～4歳になると活動量も増して、ある程度の足アーチが形成され、8～10歳までに足アーチが出来上がってきます。足が完成するまでの間に健康な成長をサポートする靴選びや生活習慣を身に付けておくことが大切です。これから100年以上生きるかもしれない人たちの人生の質を保つために、足育は大切なヘルスケアと言えます。

小さなお子さんを持つお父さんお母さんのみならず、これまで足育を知らなかった方や既に足のお悩みを抱えている方も、足の健康について考えてみませんか?

足育は、自分やお子様の足サイズ(足長・足幅・足囲)を知ることから始めましょう。自分の足サイズや足の特徴を知り、足に合った靴を正しく使うことが足育の基本です。

サロンやイベントでは足計測・フットプリントで足サイズはもちろんの事、足の特徴や靴選びのコツなどをお伝えしています。お子様には足・子ども手帳をお配りして定期的に足計測をお勧めしております。

フットケアセラピスト Kayo



プロフィール NPO法人えにわ市民プラザアイル

アイル(通称)は、2007(平成19)年2月に、恵庭市内で市民活動をしている有志が集まって設立した団体です。現在、①市民の行き場所・居場所・交流の場づくり事業、②介護保険対象外の市民の困りごと解決事業、③子どもたちの生活習慣・学習支援事業を実施しています。このコラムではアイルの事業を通して感じた事、考えた事を皆様にお伝えしたいと思います。

100年先の風景をつくろう

オープンキャンパス in 札幌

6/30日 13:00～15:00

会場 北海道林業会館 3階 大会議室

当日のプログラム

- 学院紹介
- 模擬授業
- 高性能林業機械 シミュレーター操作体験

個別相談会(希望者対象、15:15～)



Hokkaido College of Northern Forestry
北海道立北の森づくり専門学院
北海道旭川市西神楽1線10号 TEL 0166-75-6163

事前予約制(定員20名・6/26まで)

右記二次元コードよりお申し込みください



支笏湖だより

サッポロマイマイ ～樹上のカタツムリ～

支笏湖ビジターセンター
榊原 茂樹

支笏湖に新緑が芽吹き始めた5月中旬、サッポロマイマイを探しに森に入りました。なかなか見つかりませんが、目が慣れてくると次々に見つけることができました。少し見上げるくらいの高さの木の幹にくっついていました。

直径3.5cm位で乳白色の地に濃い茶色のラインが特徴的で、支笏湖周辺の森で普通に見つかるカタツムリです。冬の間は落ち葉の下でじっと眠っていた彼らですが、活動を始めるのがちょうどこの時期なのです。

カタツムリの仲間は全国に約800種類(ナメクジの仲間を含む)いるようですが、実は何億年も前に海の中にいた巻貝が陸上に進出したもので「陸貝」と呼ばれます。

陸貝たちの中で、サッポロマイマイは木登りが大好きなカタツムリとして知られています。木のうえで生活することを選んだ「樹上性のカタツムリ」なんです。

木の幹は風通しがよく乾燥しそうで、ジメジメしたところを好むカタツムリには好ましくない環境に思えます。

しかし、樹上はタヌキやオサムシ類といった地上性の捕食者を避けて生活することができるという大きなメリットがあるのです。さらに、樹木の幹表面に張り付いた緑色の生物(コケや地衣類)を好んで食べるため、食べものにも困りません。

支笏湖の森には、サッポロマイマイの他に地上を生活の場としている茶色のエゾマイマイも生息しています。

皆さんも近くの林でカタツムリを探してみませんか。実は、支笏湖ビジターセンターではサッポロマイマイを飼育・展示しています。どうぞ会いに来てみてください。



雨降り後、殻から体を出して活動開始。触覚の先端に目がありますね。

つつぺ

「栓をする・(物を)詰める」という意味。鼻血が出た時はとりあえずティッシュで「つつぺ」しますね。



なんの心配もいりませんぞ!

知ってる? 北海道弁

くぼた式育児法

認定園

くぼた式育児法とは

脳科学研究の専門知識と実際の子育て経験をもとに開発した『賢い脳』を育てる育児法です。記憶力・思考力・判断力といった考える力に影響する重要な脳の領域である「前頭前野」を、0歳から徹底して鍛えることで、自発的に考え、行動し、問題を解決力をもった人へと成長させるための土台を築くことを目的としています。

くぼた式育児法の詳細はこちら



令和6年度 子育てサロン(地域開放デー)・育児相談会のお知らせ

日時 土曜日 10:15～11:15

場所 プレ組(どんぐり組保育室)

対象 未就園児とその保護者

定員 5組 ※要予約 参加 無料

詳細はこちら



予約について 予約はサロンの開催日の前1日からお電話で受け付けします。キャンセルの場合は当日の朝までに連絡をお願いします。予約の際は、お子様のお名前と年齢、お電話番号をお伝えください。

日にち	内容
6月29日(土)	七夕製作をしよう!
7月27日(土)	育児相談・おもちゃ遊び
9月28日(土)	秋の製作を作ろう!
11月30日(土)	小麦粉粘土で遊んでみよう!
12月21日(土)	クリスマス製作を楽しもう!

●看護師による育児相談では、お子様の身長・体重の計測や、発達・育児・食事等に心配なことがございましたら、相談をお受けします。身長・体重測定の結果は母子手帳に記入しますので、母子手帳を持参してください。

●こまめな水分補給が行えるよう水筒を持参してください。

●人数の定員があるため、初めて参加の方を優先いたします。

※予定は変更することもありますので、ご予約の際お問い合わせください。

1歳児 親子教室 令和6年度 「みるくちゃん」のご案内

親子で集まり、交流を深めながらお互いに子育てについて話し合ったり、親子で楽しく遊んだりする教室です。また、小さなうちから教室に通うことにより集団で過ごすことに慣れ、お友達と楽しく遊べるようになります。

親子で活動することで喜びや楽しさを味わう機会を作り、ともに成長できます。

年齢が小さなうちから様々な経験をし、脳に刺激を与え脳の活性化につなげます。

お母さんと一緒に教室に入り椅子に座って先生のお話を聞けるようになります。

親子で手あそびや絵本、わらべ歌遊び、リズムクをします。

看護師による育児相談が数回程度あります。

令和2年度よりくぼた式育児法認定園として、「賢い脳を育てる」育児法を導入しました。

対象 1歳児の親子(令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ)

登園日 毎週水曜日(週1回)

保育時間 9:45～11:15(バスなし)

次年度の入園受付も承ります。見学会も実施中! お問い合わせください。

2歳児 親子教室 令和6年度 「どんぐりちゃん」のご案内

2歳児の特性を十分配慮しながら、次の事を目標として2歳児教室を開講しています。

保育者が1対1で信頼関係を築き、本児が安心して自分の気持ちを表現・行動できるようにします。

1人1人が、食事・排泄・着替えなど健康で清潔な生活の習慣を身に付け、自立しようとする意欲を育てるようにします。

保育者が本児と一緒に色々な遊びをしなが、物や人の興味や関心を引き出し、世界を広げていきます。

保育者が子育てへの喜びや楽しさを味わう機会を作りながら、親子で成長できる場を提供していきます。

当園は総協働の取組みに力を入れており、大脳中心の教育観に立脚し、0歳からの出発の教育計画樹立を目標としています。

幼児は未成熟ですが、激しく求め最も発達することを信じます。知・情・体、三位一体の総合教育で、人間教育を行います。

対象 令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ

登園日 毎週月曜日・金曜日(週2日)

保育時間 10:15～11:30(給食なし)

次年度の入園受付も承ります。見学会も実施中! お問い合わせください。

予約・問合せ ご希望の方はお気軽にご連絡ください 0123-49-3100 HPはこちら



学校法人三清学園 認定こども園 北陽幼稚園・第2北陽保育園 千歳市北陽8丁目2-8