

令和7年 秋号
社会福祉法人 鳥取福祉会保育部
のびのびキッズ 発行

少し肌寒くも虫の音が心地よい季節となりました。先日の運動会では子どもたちの躍動する表情、成長した姿をたくさんご覧になられたことと思います ◇ 園児に関するエピソードの一つ。体が大きく、どちらかといえば運動が得意と感じていなかった年長組のAさん。鉄棒の前廻りを年中組から行っていましたが「鉄棒がおなかに食い込む痛さ」「逆さになる怖さ」などから、表情がいつも曇りがち…。おなかの痛さを減らす「おなかガード※右写真」を鉄棒に装着し、指導員が補助を行いながら繰り返しチャレンジした結果、運動会前には一人でスムーズに回転できるようになりました。Aさんはとても良い表情で一言『先生、鉄棒めっちゃ楽しい！』周りの友達にも『こうやってやるんだよ』などアドバイスする姿も ◇ ちょっとだけ苦手だけど繰り返しやったらできた経験、できるようになって感じられる嬉しい気持ちや自信は「またやってみよう」「今度は〇〇にチャレンジしてみよう」になり、のちの運動習慣に繋がっていくことでしょう。たくさん子どもたちが「できるって楽しい!!」こんな気持ちを大人になるまでずっと覚えているような関わりを今後も提供し続けられれば…と感じています。(Aさんいわく、『公園の鉄棒はまだできん…』そうです。これからに期待です。)



※おなかガード

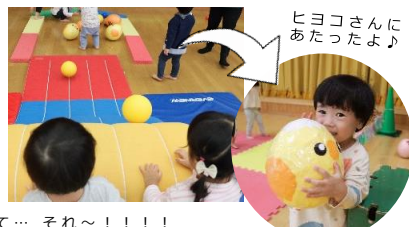
のびのび密着レポート vol.2 /

今回は「にこにこDAY 1才児 3回目」の様子をお届けします★

- 本日のMENU**
- 坂道ボーリング
 - ボールおんせん
 - サッカーシュート
 - お花に水やり(的いれ)
 - ボールボタン



坂道ボーリング



ヒヨコさんにあたったよ♪



ボールおんせん
気持ちいいな♪



お花をめがけて えいっ！！



ボールをよく見て
キック！



目いっぱい
背伸びをして…

1才児のにこにこDAYは“公園あそびのワクワク感”がコンセプト。今回は「投げる」「ける」「ころがす」などの動作を経験しました！

たくさんのボールで大盛り上がりな1才児の子どもたち！元気いっぱい笑顔いっぱい楽しめました♪

ボルダリングあそび を体験しました

福祉会全園の年長児が八頭町にあるオオエバレーステイに出掛けてボルダリングを体験してきました。
(5-6月：わかば・のぞみ・ついの・めぐみ／10-11月：かんろ・わかば台・むつみ・よねさと・とうごう・まつほ)



▲まずはデコボコの「ホールド」に触ってみます。『ざらざらする！』『バナナみたい！』…色とりどりの壁面にテンション急上昇♪



▲登り方や降り方のレクチャーを受けたらさっそくチャレンジ！最初はドキドキ…それでも自分でルートを考えながらどんどん登っていきます。



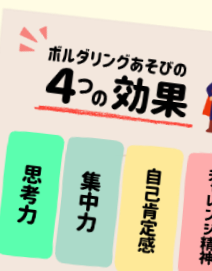
▲忍者になりきって横わたりやくりわたりにも挑戦！



▲最後は壁面に突っ当ったフルーツを取りにいきます。『大きなイチゴGET！』



▲からだをしっかりと動かして思いきり楽しんだ子どもたち。「またやってみたい！」素敵な笑顔で施設を後にしました。



ボルダリングあそびの
4つの効果

- 思考力
- 集中力
- 自己肯定感
- チャレンジ精神

のびのび コラム

夏の疲れは秋に出る!? 「秋バテ」にご用心

◇夏の猛暑を乗り切った体に起こる「秋バテ」…皆さんご存じでしょうか？◇疲れ切った体が回復しないまま秋を迎えると、寒暖差や日照時間の変化による自律神経のバランスが乱れて起こりやすくなります。自律神経の乱れは体温調節や内臓の働き、睡眠・ホルモン分泌などにも影響を及ぼし、疲労感や頭重感、気分の落ち込みといったさまざまな不調を引き起こします◇秋バテ対策として2点紹介します。食事面では良質なアミノ酸・動物性の鉄分・DHAを摂取すること、これらは魚貝類(マグロ・カツオ・アサリ・シジミなど)に多く含まれています。旬のキノコ類もおすすめです。また、入眠2時間前に38～40℃のぬるめのお湯に入浴することで、自律神経の切り替えがスムーズになり、心身が深い休息状態に入りやすくなるとされています。

◇「エアコンバテ」「オフィスバテ」という言葉もあるようです。デスクワークや冷暖房の効いた環境に長時間身を置くことで、頭痛・肩こり・不眠などの症状が現れることがあります ◇同じ姿勢が長く続くと全身の血流が滞り、「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎに汚れた血液が貯まりやすくなります。軽いウォーキングや簡単なストレッチを習慣化するだけでも、血液のポンプ機能が改善され不調の改善につながります。早寝早起きなど規則正しい生活も含めたコンディショニングづくりを是非親子揃って心がけてみてください。



文責：主幹運動指導員 上萬貴志