

けがをしやすい 子どもたち

■問い合わせ先
しんぐう子育てサポート
センター(シーオーレ新宮内)
☎963-12995(直)

ない感覚や筋肉の動きを体感できません。

○ボール遊び

相手のところまで届くように力加減を調節する力や、飛んでくるボールとの距離感を測る力が育ちます。

○複合遊具(アスレチック)

滑り台やつんてい、吊り橋など、さまざまなお遊具が一体となった複合遊具では、握力・空間認知能力、バランス感覚などが鍛えられます。

外出する時間がないときや天気が悪いときは、家で体を動かしてみましよう。

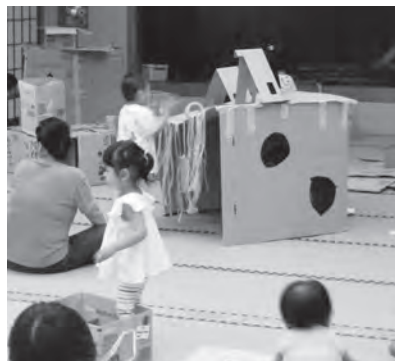
○ペットボトルを使った輪投げ

立てたペットボトルと新聞紙などで作った輪で、輪投げ遊びができます。10点、20点など、ペットボトルに点数をつけると

より盛りあがるかもしれません。

○段ボールのトンネルづくり

いくつかの段ボールをつなげてトンネルを作り、その中をくぐってみましよう。曲がり角を作ったり、窓や扉を作ったりするなど工夫してみましよう。



子どもの運動能力を向上させて、けがをしにくくするために、身体を動かす機会を意識して作りましよう。暖かい春は外遊びにとても良い時期です。時間を見つけて、思いっきり体を動かしてみませんか。

最近の子どもは、親世代と比べて体格は向上していますが、体力や運動能力は下回っています。また、動きをコントロールする能力が低下し、転ぶときに手をつけずに顔を打つ、歯を折ってしまう、ボールをよけられずに顔や頭のけがをするなどの事例が増えています。

外で体を動かす時間を取り入れましよう

○散歩

何気なく歩いている歩道でも、段差やごぼごぼ道などの地面の状況に体を反応させる力が育ちます。近くへの移動であれば、車を使わず歩いてみましよう。

また、海や山に出かけると、砂浜で足を取られる感覚や、石がころころころころと土の上を歩く感覚など、普段あまの経験し

町地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分
※午前11時30分～午後0時30分
は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 各子ども10人(要予約)

場所 ふれあい交流館
(大字三代1095)

※食事などはご遠慮ください。

スタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

※広報3月号折込チラシ(子育てサポートセンター行事予定表)に記載している会場は、改修工事中およびあしんぐうになります。

4月の主なイベント

すべて10人程度の予約制
予約 4月1日(木)～

| 内容 | 日時 |
|---------------|-----------------|
| 0歳児クラブ① | 9日(金)午前10時～11時 |
| 食育講座 | 15日(木)午前10時～11時 |
| 転入ママ・新米ママのつどい | 20日(火)午前10時～11時 |
| 0歳児クラブ② | 22日(木)午前10時～11時 |
| ベビーマッサージ | 23日(金)午前10時～11時 |
| 1歳児クラブ | 28日(水)午前10時～11時 |

詳しくは問い合わせるか、社協だより、社協ホームページなどをご覧ください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター3階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 町地域子育て支援センター(町福祉センター内)

☎963-0134(直)