



# あゆみだより

「涙活(るいかつ)」という感動的な映像や音楽を見聞きして、涙を流すことを目的としたイベントがあるそうです。1粒涙を流しただけで、ストレス解消効果が1週間続くと言われていているそうです。

また、「呆活(ぼうかつ)」という、“意図的にぼーっとする”イベントも「涙活」と併用して行われているそうです。この“意図的にぼーっとする”ことを数十秒間行うだけで疲れた脳が活性化するとか…。普段、頭の中がどうも冴えないという方は、意図的に「無になる時間」を設けてはいかがでしょうか。何もしないことで、脳をリフレッシュさせましょう！

園長 杉浦伸枝



- 2日(金) 見学研修
- 8日(木) はな組分離保育
- 15日(木) 避難訓練  
唐木 Dr.診察
- 19日(月) 誕生会
- 23日(金) 運動会
- 29日(木) 総合防災訓練
- 30日(金) 秋の遠足



- 5日(月) 幾田 AM 田原
- 6日(火) 夏目 リモート研修
- 7日(水) 夏目 リモート研修
- 8日(木) 増井 AM 田原
- 19日(月) 幾田 蒲郡
- 21日(水) 夏目 リモート研修
- 27日(火) 幾田 AM 田原



- 10:30~11:20 ※10月より若草育成園 遊戯室で行います。
- 12日(月) ※天気の良い日にはお散歩に
  - 21日(水) 行きたいと思います。靴と帽子の準備をお願いします。
  - 30日(金)



- 10日 りほちゃん 3さい
- 18日 つきちゃん 3さい
- 25日 なおくん 4さい
- 26日 れおんくん 3さい
- 30日 ホマエルくん 3さい
- 31日 りむくん 3さい

おたんじょうびおめでとう！



- 2日(金) 市内外の保育士さんなどが見学にこられます。
- 7日(水) AM 約一時間ほど市内外の保育士さんなどが見学にこられます。
- 15日(木) 唐木 Dr.による眼科の診察があります。希望された方を順次診察していきます。





今回は着がえについてお話しします。

一日の中で必ず行う更衣動作は、季節やその日の気温、活動などによって身につける物が違ってきますね。夏がひと段落した現在、衣替えの季節となります。日中は動くと汗ばむこともあります。朝晩は涼しい時もあり、服で体温調節をすることも多くなってくると思います。服を着るということは気温の変化に対して自分自身を守るための手段とも言えます。また、けがをしないためや、好きな物を身につけることで自分自身を表現するためのひとつでもあります。

### ●更衣動作に必要なこと

- 姿勢を保つことができ手を動かすことができる。
- 肩、肘、手首、指を各関節でバラバラに動かせる
- 手と体・頭、両手をスムーズに動かせる
- 自分の体の輪郭のイメージをもつ
- 服を見てそれが身につけるものとわかる
- 服の形のイメージをもつ

・・・などなどです



### ●それぞれの違い

- 脱ぐ：服を脱ぐ時には力を入れて引っ張ればできることがあります。
- 着る：着る時には力任せではできなく、自分で考えて手足を動かすことが必要になるので、着る方が難しいです。

\* 下衣：ズボンやパンツなどの下衣は目で手元を見ながら操作することができます。トイレで下衣の着脱は必須なので、動作の頻度も多いです。

\* 上衣：Tシャツなどの上衣は服の中で手を動かしたりするため、手元がいつも確認できるわけではないので上衣の方が難しいです。

○かぶり着：手は左右対称に動かすことが多いです。

○前開き：手は左右逆の動きをすることが多いので前開きの方が難しいです。



### ●取り組むにあたって

- 手が自由に動かせるように安定した姿勢をとれるようにしましょう。安定した姿勢がどうすればできるのか、その場所を自分で見つけて移動して行うことは将来的に必要なこともあります。
- 身につける物をお子さんに見せて「着がえる」という意識を持ってもらいましょう。
- 「手を伸ばすよ」「お尻あげるよ」などの声かけをして動かすところの意識を持ってもらいましょう。
- 更衣動作はたくさんの動作が連続して行われます。ひとつひとつの動作ごとに間をおいてその動作の始まりと終わりを知ってもらいましょう。
- 更衣動作は繰り返す中で学習される動作なので、毎日行うことが大事です！

