



もっと地域に開かれた保育を願って

# おひさま

ひまわり広報誌 253号 2023年 5月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



## ♪ 子どもの足と靴のお話 ♪ ～パート2～

さわやかな風に、暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節となりました。富士見公園でのあそぼう会では、広い原っぱで思い切り走ったりよちよち歩いたり、はいはいしたりしながら自然を満喫している子ども達です。しゃがんで地面を見てみると、アリ、ダンゴムシ、てんとう虫などの生き物や、色とりどりの草花にも出会えます。その一つ一つを見つけたことに子どもたちは感動し、目を輝かせます。お子さんの歩みに合わせて、道草しながらお散歩したり、原っぱで思い切り自由に遊ぶのも良いものです。気持ちの良い季節ですので、是非親子で宝物を探してみてください。

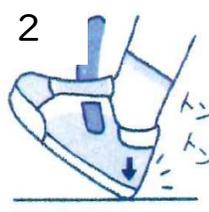
今月も、前回に引き続きお子さんの足と靴のお話です。外で気持ちよく遊ぶ為には、靴は大切です。今回は「靴の履き方」についてです。心地よく靴を履いて、たくさん遊びましょう。

### 正しい靴の履き方&脱ぎ方

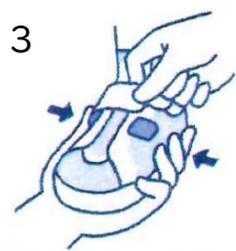
履く時は・・・



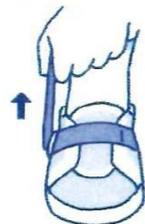
1 まず、靴に足を入れましょう。



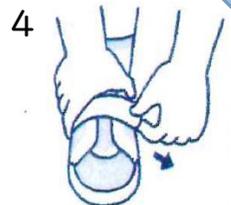
2 つま先を上げ、かかとを床や地面にトントンして、かかとを靴の後端に合わせましょう。



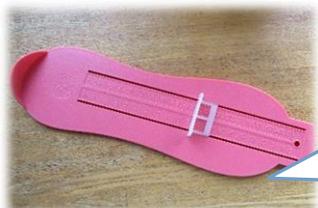
3 【片側ベルトの場合】ベルトを引く方向の手とは逆の手で靴の両側を挟み込み、靴を足幅に十分合わせ、フィットさせます。15cm以下の靴を大人が履かせる場合には、靴底から挟み込むとやりやすいでしょう。



4 【折り返しベルトの場合】ベルトを真上に引き上げて、靴を足軸に十分合わせてフィットさせ、そのままベルトを留めて固定します。



5 両側の引き寄せを離さず持ったまま、ベルトを留めます。



ひろばで足のサイズを測れます。職員にお声がけください。

脱ぐ時は・・・

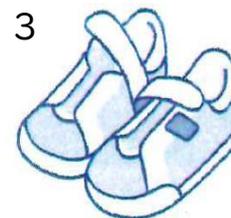


1 必ず手を使ってベルトを外します。



2 かかとを手で押さえて脱ぎましょう。

【片側ベルトの場合】



3 足だけで脱ぎ履きしないように、脱いだ後はベルトを浮かせる、又は緩めておきましょう。

【折り返しベルトの場合】



### ♪ワンポイント♪

靴下もサイズのあったものを

靴から足を保護する意味で、靴を履く時は靴下も用意しましょう。靴下も足のサイズに合わせ、あまり締めすぎない、靴下の中で指が動かせるものが良いでしょう。



着脱は段差があるとgood!

ズボンやパンツの着脱に段差があると良いと同じで、靴の脱ぎ履きにも高さ15cm程度の段差があると良いでしょう。玄関の段差や、台などを使うと履きやすいです。牛乳パックなどの紙パックの中に新聞紙を詰めて硬くしたものをいくつかつけ、布などを周りに貼ると手作りの台が出来ます。



正しい靴の履き方脱ぎ方は、身近な大人に履かせてもらったり脱がせてもらったりするところからスタートします。ファーストシューズから、足にフィットする心地よい感覚を育ていけるよう、意識して関わりましょう。「かかとトントンしようね」「気持ちいいね」などの言葉を添えながら援助することも大切です。

又、「はだしよりも靴のほうが良いの?」という質問も多くきかれますがそうではありません。足にとっては、はだして過ごす状態が一番良いと言われています。だからこそ、靴を履いた時に、まるではだして立ったり歩いたりしているかのような状態を作り出すことが大切です。日本の文化である、ぞうりやげたもそれぞれに良さがあります。はだしも含め、それぞれ適切な場面があります。靴を履く場面では、是非正しい履き方と正しいサイズで、靴の良さを十分活かせるようにしましょう。困った事、分からないことがありましたらいつでもご相談下さい。

## ♪5月のあそぼう会♪



外遊びが気持ちの良い季節です。富士見公園で遊びましょう！  
下の原っぱに集合です。青いシートを敷いてありますので目印にしてください。  
予約はいりませんので、どなたでもお越し下さい。場所が分からない方は、9:40にひまわりにお越し下さい。一緒に行きましょう。

★0歳児 (R4.4以降生まれのお子さん) 5/17(水) 10:00~11:00頃

★1歳児 (R3.4~R4.3生まれのお子さん) 5/16(火) 10:00~11:00頃

★2歳児 (R2.4~R3.3生まれのお子さん) 5/25(木) 10:00~11:00頃

※暑くなりますので、お茶や水などの飲み物をお持ちください。  
※お子さんも大人の方も動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。  
※雨天の場合は中止です。



## ♪園庭・室内開放のご案内♪

子育て支援室「ひろば」室内開放  
月~金 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放

月~金 10:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~12:00



土曜日の開放時間が  
変わっています。

## ♪5月のお誕生会♪

5/29(月) 10:00~11:00頃まで。

子育て支援室「ひろば」でお誕生日  
カード作りや身体測定をしましょう。  
その後はお誕生日の絵本を見たり、  
生まれた時の話をしたりして  
お祝いしましょう!!  
予約はいりませんので  
どなたでもお越しください。



## ♪離乳食講習会 ~初期・中期~♪

5/18(木) 10:30~12:00まで ひまわり保育園子育て支援室「ひろば」にて行います。

- ・かたさや味付け、これでいいの？
- ・今まで食べていたのに急に食べなくなった…なぜ!?
- ・こんなに食べて大丈夫?こんなに食べなくて大丈夫?
- ・手づかみで食べてもいいの?
- ・どうなったら次の段階に進めるの?? などなど..



離乳食には悩みはつきもの。皆さんでお話しながら、実際に調理を見たり食べてみたりしながら  
楽しく学びましょう。

※5組程度募集です。予約をお願いします。  
電話:04-2942-8774  
月~金9:30~15:30

※予約の際に、現在の離乳食の状況や  
聞いてみたい事があればお知らせ下さい。

## ♪ちくちくの会♪

針と糸でちくちく...世界に一つだけの手作りストラップ作りをします。  
一緒におしゃべりしながら楽しく作りましょう。



日時:5/22(月) 10:00~12:00

場所:子育て支援室「ひろば」

講師:小原 政枝先生

8組程度募集します。予約をお願いします。(電話:04-2942-8774 月~金9:30~15:30)

お子さん達はお互いに見合いながら行いましょう。担当保育士もおります。

お豆の可愛い  
ストラップを  
作ります!

## ♪5月の予定♪

1	月	
2	火	
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
10	水	★おひさまグループ1歳児 富士見公園
11	木	★おひさまグループ2歳児 富士見公園
12	金	紙しばい屋さん 富士見公園
13	土	
14	日	
15	月	

16	火	1歳児あそぼう会 富士見公園
17	水	0歳児あそぼう会 富士見公園
18	木	★離乳食講習会 初期・中期
19	金	紙しばい屋さん 富士見公園
20	土	
21	日	
22	月	★ちくちくの会 ひろば
23	火	並木公民館 すくすく広場
24	水	
25	木	2歳児あそぼう会 富士見公園
26	金	紙しばい屋さん 富士見公園
27	土	
28	日	
29	月	5月の誕生会 ひろば
30	火	★おひさまグループ0歳児 富士見公園
31	水	★おひさまグループ1歳児 富士見公園

予約不要と  
なりました。

★マークは予約や登録が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。