



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290 号 2026 年 10 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

ディサービスセンターひまわり
中新井自治会館くりの木公園 ● ● とめの里

「ニュータウン西」バス停
バス通り
「ニュータウン中央」バス停



体の土台を担う「足」のお話し



暑かった夏が終わったと思ったら、一気に気温が下がり急な季節の変化を感じる秋の始まりとなりました。涼しい秋を感じる一方で、急な気温の変化に身体が追いつかず体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠、食事を大切に元気に秋を過ごしていきたいですね。秋は散歩にもよい季節です。歩きながら落ち葉や木の実を見つかけたり、公園にはどんぐりが落ちているかもしれません。歩きながら親子で自然に触れ、色々な発見を楽しむのもいいですね。

今月は、そんなお散歩の時に大切な、お子さんの「足」についてのお話です。ハイハイやずりばいをするのにも大切な足。足はからだの土台となるところで、脳の育ちとも密接に関わっています。思うように動けるからだに育つのに、足がポイントになります。

子どもは生まれてから、おおむね6歳頃までに成人型歩行(からだの動きを調節しながら安定して長い距離を歩ける)ができるようになります。この時期に、全身の骨格、関節、筋肉、神経系の大脳、小脳も発達します。ですからたくさん遊ぶ中で、自分自身の足で歩き、様々な感覚を経験することがとても大切です。お子さん自身が自分の意志で思いきり全身を使って手足を動かし、たっぷり遊べる時間を作ってあげられるといいですね。

少し難しい名前ですが…

脳へ情報を送るメカノレセプター

メカノレセプターとは、足裏にたくさん分布している感覚受容器です。足底にかかる圧力などを察知して、その情報を脳に送ることで、脳がその情報を頼りに、バランスの調整などを行います。足裏をたくさん刺激してあげることで、からだの使い方(運動機能)は発達し、効率の良い筋肉の使い方を習得していきます。メカノレセプターがうまく機能することで姿勢を保てる、歩いても疲れない、転ばないようにバランスをとる、転びそうになったら手をつくというようなケガをしにくい体づくりに繋がっていきます。メカノレセプターの機能は、特に感覚が育つ幼児期に足裏に色々な刺激を与えることで発達します。

足裏をたくさん刺激して体の土台を育てよう

☆室内外で裸足で遊ぼう

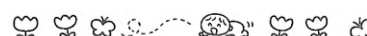
土や草の上、凸凹したところ、斜面、ぬかるみ、様々な場所が足裏に刺激やからだのバランスをとるのにとても良いです。ひまわり保育園の園庭は広くて、築山やテラスもあり、オススメです。

☆お散歩に出かけよう

足に合った靴をきちんと履くことも大切です。外を歩くと色々な発見があります。同じ道でも、季節や天気によって見えるものが違うかもしれませんね。歩くことで体力もつき、五感を刺激し、何より自分で歩けるのは嬉しいです！長い距離でなくてもお家の周りだけでも十分楽しめますね。



色がついてるところが、メカノレセプターが密集しているところです。



良い靴を選ぶためのポイント 4つ！



ポイント① かかとの幅と強度

足と靴のかかとの幅と中心が合っている靴を選びます。子どもは、足関節が不安定なので、3歳くらいまではかかとが高く、押ししても潰れない硬さの靴を履くといいいでしょう。



かかとを押してもつぶれない

足と靴のかかとの中心が合う

かかとの幅があっている

ポイント③ 中敷きを取り出せる

中敷きを取り出せると、足の汗染みの跡から足の位置を確認して、どこに力を入れて歩いているか、足と靴があっているかを判断することが出来ます。

0.6cm～0.9cmくらいの余裕があると適正なサイズです。この余裕が、0.3cm～0.5cm以下になったら、0.5cm大きいサイズに交換しましょう。



0.6～0.9cm
くらい

かかとが
後端に
接している

ポイント② 留め具と履き口

足をしっかり固定して様々な動きでも脱げないように、マジックテープがある靴がいいでしょう。履き口が広すぎるとスポッと脱げるので、適度に閉まっている靴を選びましょう。

足を固定できるベルトがある

履き口が広すぎない



ポイント④ 靴底が歩き方にあっている

【1歳代】

足の安定をもたらすように、靴を置いたときにぐらつかず、靴底が地面にピタッと安定するものを選びましょう。



ピタッ！

【2歳以降】

足や足首をダイナミックに動かせるように、靴を持って曲げた時に、長さの3分の1の位置が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性のあるものを選びましょう。



出典・学研教育みらい「あそびと環境0. 1. 2歳」
・クレヨンハウス「クローヨン」



♪10月のあそぼう会♪

☆0歳児あそぼう会(R7.4以降生まれのお子さん)

10/6(火)…わらべうた・触れ合い遊び、天気が良かったらテラス、園庭で遊びましょう
10/13(火)…わらべうた・触れ合い遊び、天気が良かったらテラス、園庭で遊びましょう
10/28(水)…わらべうた・触れ合い遊び、手作りおもちゃを作ろう



♪1.2歳児親子クッキング♪(R5.4~R7.3生まれのお子さん) ☆要予約

☆ 味噌汁とおにぎりを作って食べよう ☆

野菜やきのこを手でちぎって具だくさんのお味噌汁を作ります。

おにぎりはラップにご飯を包んで握ります。出来たらみんなで一緒に食べましょう。

◎10/15(木)10:00~12:00

◎持ち物:お椀、お箸やスプーン、(お昼ご飯のおかずなど持ってきてみたい方はお持ちください)

☆ 親子で楽しくパン作り ☆

「どんな形にしようかな」「いい匂い!」自分たちで形を作ります。

パンが焼けたらみんなで食べましょう。

◎10/29(木)10:00~12:00

◎持ち物:お皿 ※各回8名程度募集します。予約は直接又は電話でお願いします。
(平日 9:30~16:00 ☎04-2942-8774)

♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか?ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!!

室内開放 月~金 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放 月~金 9:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~12:00

◎時間内でしたら、お部屋でご飯を食べることもできます。
◎園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。



♪10月の誕生会♪

10/26(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、手形をとります。

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一緒にお祝いしましょう!!



ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にございます。又、ホームページでも閲覧ができます。

・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
・こどもと福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館

☆離乳食講習会☆~中期・後期~ 要予約

目の前で作っている所を見たり、食べながら離乳食のお話ができたらと思います。ひまわり保育園の管理栄養士も一緒にお子さんの様子を見ながらお話しします。

日時:10/14(水) 10:30~12:00 (11:00頃からの食べ始める予定です。)

持ち物:いつも使っているスプーンやエプロン

◎3組程度募集します。予約をお願いします。

予約は直接又は電話でお願いします。

※予約の際に現在の離乳食の状況・聞いてみたいことがあればお伝えください。



♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。

一緒に行きましょう。 ※10/2,10/23はお休みです。



♪10月の予定♪

1	木	
2	金	
3	土	※園内行事の為 園庭室内開放お休み
4	日	
5	月	
6	火	0歳児あそぼう会
7	水	1,2歳児あそぼう会 みそ汁の日
8	木	
9	金	紙しばいやさん 富士見公園
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	0歳児あそぼう会
14	水	離乳食講習会 ★要予約
15	木	親子クッキング ★要予約 みそ汁の日

16	金	紙しばいやさん 富士見公園
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	※園内行事の為 園庭室内開放お休み
25	日	
26	月	10月誕生会
27	火	すくすくひろば 並木公民館
28	水	0歳児あそぼう会
29	木	親子クッキング ★要予約
30	金	紙しばいやさん 富士見公園
31	土	

みそ汁の日始めました!

ひまわりの園庭で遊んだり、あそぼう会で遊んだ後に支援室でごはんを食べられますよ。ひろば特製のお味噌汁と一緒にどうぞ♪

◎お椀やお箸、ごはん(おにぎり)はそれぞれお持ちください。

◎予約はいりません。11:15頃から予定しています。

◎10・7(水)・10/15(木)です。