



あしの 秘密



足の裏から受けた刺激は脳に伝わり、ものの違いを感じ取ったり、好奇心を広げていきます。



「**突き出た脳!**」と言われているほど刺激に敏感な足の裏。最も敏感なのは0~2歳の時期。はだしで指をしっかり広げて動かしてあ・そ・ぼ! 部屋の中でくつしたは、はかない方がいいですよ。

足の骨は乳児期にはまだほとんどが**軟骨**の状態**筋肉とじん帯**が支えています。



足の裏が刺激されると**筋肉が強**くなります。そしてアーチ型に盛り上がり**土踏まず**ができます。土踏まずは正確には3本あります。(左図の3本線)。知っていたかな?

赤色のアーチは体の左右に揺れる動きの筋肉を制御して
青色のアーチは体をひねったりするときの筋肉を制御し
黄色のアーチは体の前後に揺れる動きの筋肉を制御します。

産まれて初めて立った時から年を重ねて形成され
小学校の高学年頃にしっかりとした土踏まずになるのです。

ハイハイしている?

ハイハイするのは短い間だけど、赤ちゃんの運動能力の発達にとっても大切なこと、ご存知でしたか??

うつ伏せや寝返りをしながら、腹筋や背筋、腕の筋肉が発達してきます。背骨が安定してくると、今度は腰から足にかけて発達させる段階に入ります。

このとき四つんばいになって足を交互に出すスタイルが成長過程に大きく影響してくるのです。

ハイハイを始めた頃は
足の指で地面をしっかり蹴って前進するのが大切です。

この蹴りが筋肉を強くします!



「ハイハイしなくても、すぐに立つちができて、歩き始めたらそれでいいじゃない〜」と思わないで、ハイハイして遊べるように、興味あるおもちゃを視線の先に置いたり、足の裏を支えてあげたり…促してみよう。



「砂場などの足場の不安定なところでは踏ん張ろうと力が入るのでお勧めです」



「はだしになると足の指が広がり指1本1本の力が強くなります」

~成長する子どもの足を育む『くつ』選びを~

①指先に5ミリほどのゆとり

つまずきを防ぎそりかえり

②かかとから2/3のところ(指の付けね)でノブに曲がる



③甲がしっかり留められるベルトや紐

④足の後ろ半分は骨の発達を守るためしっかりしているもの



「くつを履いて、歩くのが待ち遠しくなる楽しい絵本です」

履き方のワンポイント!

「ベルトを締める前にかかとをトントン!」
え?つま先じゃないの?
そう、足のかかとを靴のかかとと合わせるのです(意外でしょ)。昔は「つま先トントン」と習ったけど、下駄や草履の履き方の名残みたいで、靴は反対にかかとなのだそうです。



かかとをぴったり合わせる

ママの声

「一人ではけるよ!」

出かけるときは急いでいて、子どもをせかしてついつい私が子どもにくつをはせてしまっています。そこで、ちょっと我慢して、子どもが自分ではく時間を待つことにしたんです。そうしたら1歳でもくつがはけるんです!はじめは時間がかかるけど...出来たら一緒に喜んで少しずつ上手になってきました。



月	火	水	木	金	土	日
【オープンスペース】と 【赤ちゃんオープンスペース】 ○午前：9時半～11時半 お弁当タイム：11時半～12時半 午後：13時半～15時半 ○参加費 100円 ○申し込み不要	【出前広場】 ○10時～11時半 公園であそぼう ○申込不要 【なかよし広場】 ○4月と10月が申し込みの 半年間のグループ活動	1 なかよし広場 (2歳児グループ)	2 オープンスペース	文化の日 3 	4 	
		・園庭開放 (横浜若竹こども園)				
5 オープンスペース 【身体計測できます】	6 なかよし広場 (1歳児グループ)	立冬 7 赤ちゃんオープンスペース 【身体計測できます】	8 なかよし広場 (2歳児グループ)	9 オープンスペース	10 	11
	・園庭開放 【地域公開保育】 (坂みみょう保育園) ・子育てオープンスペース「あみーご☆きっず」 (保健センター2階)	・園庭開放 (なぎさ若竹こども園) ・さかっこひろば【5～8か月】(町民センター)	・園庭開放 (横浜若竹こども園) ・心の健康相談(役場) 七五三	・園庭開放 (坂みみょう保育園) ・さかっこひろば【9～12か月】(町民センター)		
12 オープンスペース	13 出前広場 「鯛尾公園」	14 初めて(第1子)の 赤ちゃんオープンスペース	15 なかよし広場 (2歳児グループ)	16 オープンスペース	17 	18
園庭開放 (坂みみょう保育園)	2歳児歯科健診 (町民センター)	・園庭開放 (なぎさ若竹こども園) ・乳児検診 (町民センター)	・園庭開放 (横浜若竹こども園) ・おはなし会 「くれよん」 (町立図書館)			
19 オープンスペース 【午前に誕生会】	世界の子20どもの日 なかよし広場 (1歳児グループ)	21 赤ちゃんオープンスペース 【午前に誕生会】	22 育児講座 「木のおもちゃであそぼう」	満月 23 勤労感謝の日 	24 	25
・園庭開放 (坂みみょう保育園)	・子育てサークル「あみーご☆きっず」(平成が浜集合住宅集会所) ・子ども教室 (町民センター)	・園庭開放 (なぎさ若竹こども園) ・2歳児歯科健診 (町民センター)	・園庭開放 (坂みみょう保育園) ・おはなし会「にこにこ」(町立図書館)			
		おりがみ体験コーナー【クリスマスツリー】(町立図書館)				
26 オープンスペース	27 出前広場 「きらり・さかなぎさ公園」	28 午前：赤ちゃんオープンスペース 午後：さかっこひろば (0～4か月児まで)	29 相談日	30 オープンスペース	上段：子育て支援センター 下段：町内の子育てにかかわる予定 …支援センターはお休み	
		・さかっこひろば (保健センター：場所なかよしハウス)		・園庭開放 (坂みみょう保育園)		

『出前広場』

～秋をカラダでいっぱい感じよう～

- ☆とき 11月13日(火) 10:00～11:30
- ☆ところ 「鯛尾公園」(レストランカブさん隣)
- ☆とき 11月27日(火) 10:00～11:30
- ☆ところ 「きらり・さかなぎさ公園」
- ☆対象 乳幼児(0～3歳)を持つ親子
- ☆申込 不要



育児講座『木のおもちゃであそぼう』

～木のおもちゃとふれあって、
「子どもにいいおもちゃってなあに？」を考えてみよう～
子どもの発達に合ったおもちゃの選び方や
遊び方のヒントがいっぱいです

- ☆とき 11月22日(木) 10:00～11:30
- ☆ところ 子育て支援センターなかよしハウス
- ☆講師 おもちゃコンサルタント 広兼知子さん
- ☆対象 0～未就園児を子育て中の家族
- ☆申込み 直接またはお電話で



なぎさ若竹こども園 子育て支援センターなかよしハウス

安芸郡坂町平成ヶ浜2丁目2-95
TEL820-1770 FAX 820-1772
(月～金曜日 8時～17時)
E-mail:nakayoshihouse - nw@dune.ocn.ne.jp

仮設住宅へ入居された方々や、被災した家が
修繕されて、やっと住めるようになった方々、地域の道や施設が
少しずつ利用しやすくなって生活環境が変わってきた方々…
被災後3か月が過ぎて町も何とか落ち着きを少し取り戻してきました。
町の復興はこれから！`地域で支えあう力`は岩よりも強し！