

職員室から・・・

24、3、10

新潟青陵幼稚園 加藤由美子

ようやく寒さが緩んで、茶色い地面に、小さな緑の芽がでているのを見つけた時には、ほっとさせられます。厳しい寒さに耐えて、春をじっと待って・待って・ようやく出てきてくれた小さな緑・・・なんだか優しく癒してくれているように感じます。

○最近、転んだ時に、手が出なくて、顔をじかにぶつけてしまう怪我が見られて、気になっていました。カワイ体操教室の先生とそんな話をしていたら、ある小学生が転んだときに、やはり手が出なくて、歯をぶつけたとのことを伺いました。

小さいころのハイハイを十分にすることが必要という話も良く聞くところですが、すでに終わっていますし、大事な顔を守るために“とっさに手を出す”ということができるようになるといいなと思ひまして、体操教室の先生に、ご家庭で、親子で行う体操を教えてくださいました。

親子でこんな体操をしてみませんか？ 転んだときのためばかりではなくて、スキンシップにもなりますし、休日のお父さんとの遊びにもなるのでは？ 遊んでいるうちに、体が柔軟に使えるようになっていくというお得な情報です。参考にしていただけましたら幸いです。

○テレビの話題で恐縮ですが・・・

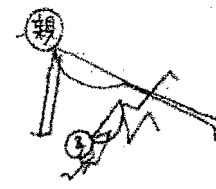
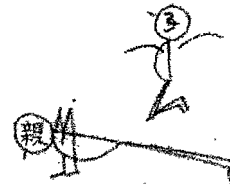
ある番組で、お医者様だったと思いますが・・・人間の体の細胞は、常に入れ替わっていて、その新しく細胞になるものは、“食べたもの”なのだそうです。

「食べ物が体を作っていく」ということが、科学的に実証された思いがしましたし、何より、いいものを食べると、いい細胞ができるのだと思いますと・・・給食が本当にありがたくて、野菜もお米も、無農薬や減農薬、有機栽培・且つ、調味料の果てまで、良質なものを使って下さっていて、おまけに、お料理に使うお水も浄水器を通して下さっていますので、新たな細胞は、いきいきした細胞になるわけで、さらにさらに、マクロビオティックというものは、体にいい作用がありますようにという想いも込めて作って下さっているようすので（私は詳しくは、知りませんので間違っていたらすみません）たとえ一食でも違いが出てくるだろう・・・

そんなことを考えながらテレビを見ていて（ムフフ、私、若返るかな？・・・と一人で小さくガッツポーズ）

子どもたちは今体を作っている時期ですから、私などよりもっともっと、いい細胞になるわけで、なんだかとってももうらやましい・・・

うさぎとカメ



※規則的はとんでくぐるではなく、(親)は不規則に小さくしたり大きくしたりします。

③子どもの動きを見ながらつまづいて前に転ばないように！

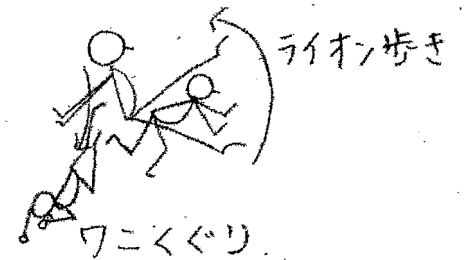
くま歩き



ライオン歩き

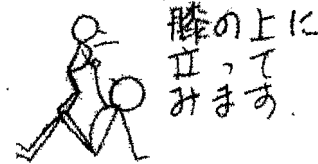


丸太の道



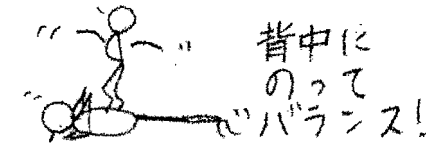
ごうごう
おいも転がり

バランス立ち



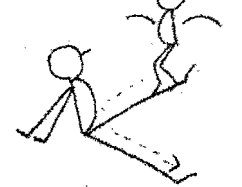
膝の上に
立って
おまあ

サーフィン



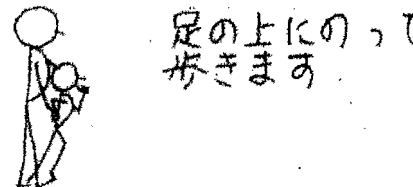
背中に
のって
バランス!

足上平均台



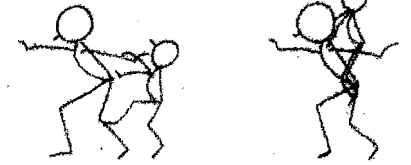
足の上を
落ちない
ように
渡りまあ

ペンギン歩き

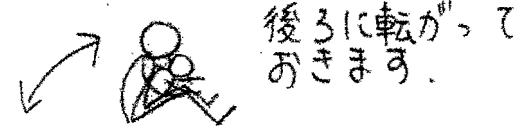


足の上ののって
歩きます

木登り

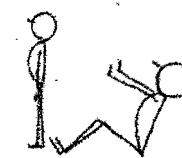


だるまさん



後ろに転がって
おきます

氷人間



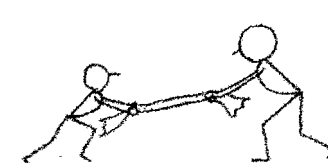
(氷が)
がえし

ブランコ



だっこで
ごうごう

つなひき(タオル)



足ぬきまわり

