

ようやく朝夕は過ごしやすくなりました。日中はまだ暑いですがお子さんたちは、散歩が大好きです。解放感や公園の遊具で自分の部位を使う面白さを満喫しているようです。自然に触れたり歩いたり駆けたりすることで、運動機能の発達につながると期待しています。収拾した木の実などは、今後の活動にも生かしますし、外出しないお子さんは、その時間を楽しめる工夫をしていきたいと思ひます。

16時過ぎには、お隣の「ちえホーム」をお借りしています。少し落ち着いた活動・パズル、宿題や、個人に合わせたプログラムを整え、微細運動もできる環境を少しずつ整えています。

帰りの会では、自作の紙芝居上演？、なぜなぞの問題を出すなど、前に立つプログラムが増えました。他の子もよく聞いていて微笑ましい光景です。

今月は4名のお友達がきぼうクラブに仲間入りしました。どのお子さんもだいふ環境にも慣れて楽しく過ごしています。季節の変わり目ですので、健康に留意して過ごしたいと思ひます。

【活動いろいろ】



【避難訓練】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ きのこの栄養素 ～

食欲の秋の季節がやって参りますが、代表的な食材としてはきのこが挙げられます。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富な事からダイエットにも最適です。また、ビタミン・ミネラルも多い事から免疫力UPにも繋がります。特にビタミンDは生椎茸を天日干しで30分程乾燥させると10倍以上になります。但し、過剰摂取は腎機能等に弊害が出るので注意が必要です。