

# きぼうの虹通信

令和4年9月号  
きぼうクラブ

気持ちの良い季節、午後のひと時を近くの「くろがね公園」に散歩に行きました。ブランコや滑り台、追いかっこなど動的な遊びを楽しむお子さん、木の実やどんぐりを拾うお子さん、遊び方は様々です。拾ったどんぐりで、こま回しを作ったり、装飾物が出来たら もっと楽しくなるでしょうね。行かなかったお子さんは室内でおもちゃのピアノを弾いて【演奏会】？本を読んだり、好きな遊びもできたり、静かな遊びが楽しめました。どのお子さんも自分で選んだ過ごし方で、少人数ならではの充実した時間になりました。

今月も、一人ひとりにあった生活を楽しみ、友だちとの交流も重ねられるように環境を整えて、健康に配慮しながら秋の日々を過ごしていきたいと思えます。

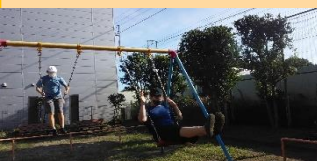
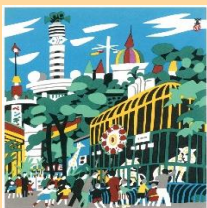
## 【活動いろいろ】



## 【ストラックアウト】



## 【公園にて】



## 食育インストラクター山岡さんの独り言 ～BMIって～

耳にしたことがあるかもしれませんが、BMIとはボディ・マス・インデックスの略で肥満度を測る世界的な指標の事です。算出方法は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で20～25が標準と言われており、それ以下だと痩せ過ぎに当たり25以上であれば肥満の傾向にあります。肥満は加速すると脂肪が燃焼しづらくなり、BMIの数値が25を超えたら十分に注意が必要です。