

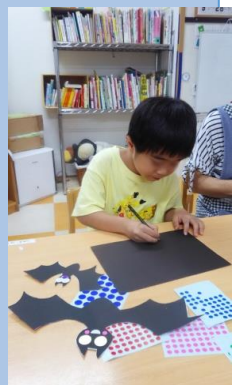
日が短くなりお子さんを送る時間も暗くなりました。今号では、帰りの会のことをお伝えします。

【愛のあいさつ】の曲で遊びを止め片付け、そして各自帰り支度を済ませると、全員が揃う帰りの会の始まりです。身支度や連絡帳を入れる等、ほぼ自分で行っています。

嬉しいのは、前に立って手遊びをしてくれる子が増えたことです。例えば『おおきなはくしゅ♪ちいさなはくしゅ』大きいのは掌で拍手、小さいのは人差し指をそっと合わせ・リズム打ち・長さも変えられます。前に立つと照れたり緊張で、テンポアップになったりしますが、終わるとほっとした表情です。言葉の他、仕草でも表現しそれが友達に伝わり、みんなで一緒にできるとてもよい時間です。

寒くなると感染症等が心配されます。健康に気を付け乍ら、一人ひとりの力が発揮でき、少しでも楽みにつながる場を増やしていけるようにしていきたいと思えます。

## 【活動いろいろ】



## 【公園にて】



## 【クレープ屋さん】



## 食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ 痩せすぎの弊害 ～

BMIの数値で肥満に当たる数値を気にする人は多いかもしれませんが、痩せ過ぎに関しては気にしない人が多いようです。60代～かかると言われている骨粗しょう症が近年30代～かかる人も増えているようです。これは若い時の過度のダイエットによるものが要因で骨密度が発達しなかったものと思われる。若い時のダイエットは摂食障害や女性の場合早期閉経にも繋がりがやすいので注意が必要です。