

新年早々暗い悲しいニュースが続きます。この寒さの中に被災された方々のご苦勞、ご心痛を思うと言葉がありません。離れていてもできる支援はないのかを考え、できることをできる範囲で行い、支えられればと思います。

お子さんたちは、お正月休みにご家庭でのんびり過ごし、親戚の方との繋がりなど平素にはない経験をし、今までと違う一面を見てちょっと大きくなったと感じることがあります。きぼうクラブでは、カードゲーム、カルタの遊びは兄弟姉妹のように大きい子に頼ったり、譲ることも有り、散歩では「そこはあぶないよ」と諭してくれることも有りました。

今後も、天候に合わせ、戸外遊びをして運動能力の促進、室内では書初めやプラバンづくり、パズルなどの微細運動をし、年齢を問わず協同して遊べる機会をつくり、お子さんの伸びようとする力を大切に見守り支援していこうと思います。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

## 【活動いろいろ】



## 食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ しっかり咀嚼して歯を残す ～

80歳までに20本以上の歯を残す上で重要な事はよく噛むことです。

一般的には前歯・左奥歯・右奥歯で各10回ずつ計30回と言われています。

よく噛む事によって唾液の抗菌作用により口の中の清浄効果が高まり虫歯・歯周病の予防に繋がるので歯が丈夫に長持ちする秘訣になっていきます。