



みみょう にここ通信 12月号

園開放 12月の予定

みみょう保育園
282-6366
第二みみょう保育園
283-0900
日出みみょう保育園
569-4455

月	火	水	木	金	土
1 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放 にここ広場 (ふれあいあそび)	2	3 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放	4	5 みみょう保育園 園開放	6
8 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放	9	10 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放	11	12 みみょう保育園 園開放	13
15 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放 栄養相談	16	17 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放	18	19 みみょう保育園 園開放 クリスマス お誕生会	20
22 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放 健康相談・身体測定	23 天皇誕生日	24 第二みみょう保育園 日出みみょう保育園 園開放	25 もちつき 	26 みみょう保育園 園開放	27
29 御用納め 園開放 休み	30	31			

～こんなこと 教えてもらったよ～



先月、園開放で講師を招いて、親子体操を教えていただきました。

現代社会の中で、どんどん便利になる反面、子どもたちが小さい時に経験させておきたい身体の動きをさせる場が失われつつある…とのことでした。

身体を動かすこと＝体幹が培われ、いろいろな筋肉を動かす刺激が脳を活性化させるそうです。まずは、歩かせること、手のひらを使うこと（這いはいや握る遊び）をたくさん経験させてあげることから始めてみましょう。

また、小さい時は、利き手利き足などはないので、左右対称どちらからも同じように筋肉を動かせるよう、右が済んだら今度は左…というようにしていくと、バランスのとれる身体作りができるそうです。

生活リズムについて生活の悪いサイクルは、自律神経の働きを悪くして、幼少年期に必要な成長ホルモンの分泌リズムを乱し、体調不良や精神不安定、さらに学力・体力の低下につながることもあり、幼児期の生活習慣はその後の生活にも大きな影響があるということです。

乳幼児期から、少しずつ生活リズムを作り、健康な身体、健康な心を育みたいですね。

※年に数回、講師を招いて一緒に身体を動かしたり、遊んだりしています。ぜひ、ご参加ください。

1月のおたのしみ

- 7日(水) 作ってあそぼう
“凧作り”
- 14日(水) にここ広場
(絵本の読み聞かせ)
- 16日(金) 誕生会
- 19日(月) 栄養相談
- 26日(月) 健康相談
身体測定

栄養相談



15日(月) 11:00～

食事に関する、ちょっとしたヒントが見つかるかも…。

栄養士と直接話せる機会ですので、いろいろな悩みを相談してみてください。

今月のテーマ

“冬の旬の食べ物”

です。



もちつき

今年最後の園行事“もちつき”が25日(木)にあります。来られた方には、先着でお餅のお土産もありますので、寒さに負けず、是非お越しください。

