



平和保育園
園長 又吉千鶴子

10月にはいり、朝夕に秋らしさを感じるようになってきました。外あそびや散歩をしたり、また静かに制作をしたり、絵本を見たりと何をするにも良い季節です。今年度は当初からコロナウィルス感染予防のため外出や散歩の自粛などで子どもたちの運動不足が懸念されます。これからの季節、戸外遊びや散歩、ホールでの活動を通して体力づくりに考慮していきたいと思います。

感染症対策も引き続きおこなっていきましょう。

今あじさい組はミニ運動会に向けて竹馬の練習をしています。

(あなどれない竹馬パワー)「竹馬」には主に4つの効果が期待できると言われています。

1. 体幹筋（腹筋・背筋）が鍛えられ、姿勢が良くなる
2. 足裏（メカノレセプター）が活性化され、立位バランスが向上する
3. 小脳の動きが活性化され、平衡感覚が発達する
4. 大脳と小脳が連携して働き、脳の統合能力向上やスポーツ上達の基礎ができる

近年、子どもの体力低下や運動不足で、体幹や体のバランスの弱さが問題視されています。

“竹馬パワーで体幹アップです！”

10月の行事カレンダー

11月の行事予定			1 (木)	2 (金)	3 (土)
11/7 大掃除 11/12 弁当会 11/26 誕生会				スイミング (あじさい・ひまわり組)	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
		体育指導	体育指導 弁当会	スイミング (あじさい・ひまわり組)	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
スイミング (あじさい・ひまわり組)	さくらんぼ組 たんぽぽ組 ミニ運動会	あじさい組 ミニ運動会	内科検診	スイミング (あじさい・ひまわり組) すみれ組ミニ運動会	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
避難訓練 (火災)	諸検査提出尿 ちゅうりっぷ組 ひまわり組 ミニ運動会	体育指導 諸検査提出尿	誕生会		
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
	あじさい組キャンプ	体育指導 あじさい組キャンプ		スイミング (あじさい・ひまわり組)	