

「カラダとココロの根っこづくり」

前編 ～乳幼児期は一生の土台をつくる～

Cosmos代表
コンディショニングトレーナー・
育児セラピスト
福本 智恵子

お子さんに望むことは何ですか？
「元気に生まれてきてほしい」、「早く歩けるようになってほしい」、「運動や勉強ができるようになってほしい」と、お子さんの成長に伴って保護者の思うところは変化していきます。

しかし、一生を通じて願うのは「健康」ではないでしょうか。健康な身体づくりのための3本柱である「運動・栄養（食事）・休養（睡眠）」を日々の生活の中で習慣づけていくことが大事です。今回は特に「運動・動くこと」について考えてみましょう。

私たちは朝起きて夜寝るまで、布団から起き上がる、洗面所まで歩く、座って食事をするなど、さまざまな動作をしています。これらの日常動作は、生まれたときには自分では全くできないけれど、成長するにたがって少しずつできるようになってきます。

例えば「歩く」という動き、これは日常の移動動作として無意識に行っています。右足・左足を交互に前に出すだけのシンプルな動作ですが、歩き方によっては、長年の積み重ねによる習慣・癖が骨や関節・筋肉などに負担をかけ続け、やがては健康を損ない、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）といわれる状態にもなりかねません。

では「歩く」ことはどのようにして身につけたのでしょうか。お腹の中で十月十日、オギャーと生まれて、首が据わり、寝返り、腹這い、四つ這い、お座り、つかまり立ち、伝い歩きを経て、初めてのあんよができるようになります。この時期は「正しい歩き方・身体の使い方」のための基礎づくりです。すべての段階を飛ばすことなく、正しく行う運動発達は、生まれてから約1年かけて健やかに生きていくための基礎となる身体づくりをしています。

しかし、抱っこの仕方や便利な育児用品、早くできることが良いことという間違った認識などの影響を受けてしまうことも少なからず見受けられます。向き癖がある赤ちゃんが寝返りの頃になると、寝返りの頻度にも左右差があり、腹這いの動作やお座りにも左右差が出てしまうことがあります。また、反り返ったり突っ張る赤ちゃんはあまり這わずにお座りをしたり、寝返って少し移動したらすぐにつかまり立ちをして、歩き始めるのがかなり早くなる場合があります。

赤ちゃんも子どもも興味があれば動きます。舐めたり触ったり、動かしてみたりという経験を積んでいきます。それらは遊びから学ぶもので健やかに生きていくための心の基礎作りをしています。

歩き始めてからよく転ぶ子どもは、心が動いても、動きを支える身体が未熟なため、心身にアンバランスが起こっている状態です。

やりたいことができる、できるからさらに挑戦する、諦めずに困難を乗り越えるなど遊びを通じての成長は、何でもできる身体、つまり発達に必要な段階を飛ばすことなく正しい動きを身につけた運動発達があってこそです。

もう歩いている、よく転ぶ、顔のケガや骨折、すぐにできないというなど、もう手遅れなのでは？と思われた方もいるでしょう。

でも、大丈夫！今からやり直しはできます。

大人の意識と行動を変え、親子で再学習をすることで子どもは見違えるように変わります。

子どもの可能性は無限大なのです。



あとかき

猛暑や大雨などの異常気象が続きましたが、この時期になってやっと過ごしやすい季節になりました。児童館・学童保育所ではさまざまな楽しいイベントを用意しています。特に10月28日(土)には京都やんちゃフェスタ2017(第1部)が梅小路公園にて開催されます。ステージや各コーナーなど楽しい催しがいっぱいありますので、ご参加ください。

広報委員会 副委員長 野田 昌弘

『安心広げます』

東京海上日動火災保険(株)代理店
(有) 京都マリン

【火災・傷害・自動車・賠償責任】
〒604-0857 中京区烏丸二条上ル西側
京栄烏丸ビル5F
TEL 075-241-2373(代表)
FAX 075-241-2485



発行所 公益社団法人京都市児童館学童連盟
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町27 元山王小学校北校舎2階
TEL(075)682-6260・FAX(075)682-6263
http://www.kyo-yancha.ne.jp/
発行人 会長 山手重信
編集 広報委員会
印刷所 有限会社 章美プリント
TEL(075)691-1624・FAX(075)661-0292

イラスト提供：所崎 三鈴



こちらのQRコードから「京都市の児童館」のページをご覧ください



京都市の児童館

検索

127号
平成29年
10月

入場無料

京都やんちゃフェスタ2017 第1部

～みーつけた！こころつながる あそびの文化～

とき 平成29年10月28日(土) 午前10時～午後3時30分《雨天決行》
ところ 京都市梅小路公園(市バス「七条大宮・京都水族館前」「梅小路公園前」下車)

今年も梅小路公園で「京都やんちゃフェスタ」を開催します。たくさんの遊びのコーナーや子育て支援のコーナーを展開する楽しい一日です。ぜひ遊びに来てください！



主催：京都市
公益社団法人 京都市児童館学童連盟
京都市子どもネットワーク連絡会議

共催：京都市教育委員会
一般財団法人 児童健全育成推進財団

お問い合わせ 公益社団法人 京都市児童館学童連盟
TEL：075-682-6260

梅小路公園に
児童館が
やってくる!!



入場無料

京都やんちゃフェスタ2017 第2部

とき 平成29年11月25日(土) 午前9時～午後4時
ところ 京都市勤業館みやこめッセ
(地下鉄東西線「東山駅」、市バス「岡崎公園ロームシアター京都・みやこめッセ前」「東山二条・岡崎公園口」下車)

親子で楽しめる遊びのコーナーや子育て情報のコーナーなど、親子に嬉しいイベントです。
※第2部は、主に乳幼児親子を対象にしたイベントです。

同時開催

市民すこやかフェア
舞台発表やブース展示！

エコまちフェスタ
むかし遊びや子育て世代向けフリーマーケット！

消費生活フェスタ
消費生活について楽しみながら学べる参加型イベント！

健康長寿のまち・
京都いきいきフェスタ
健康づくりお役立ち情報がいっぱい！

予告

親子でニコニコ笑顔いっぱい

とき 平成30年1月27日(土)

ところ 京都子ども文化会館
(エンゼルハウス)

乳幼児と小学生の子どもたちの好きなキャラクターによるステージ企画です。

ご病気のお子さまを一時保育いたします 発展、ともに前へ... 洛和会ヘルスケアシステム*

洛和会音羽病院
病児保育室
よつば

安心だね(へ)

京都市山科区音羽草野町 58-1 ウィントップビル 5階
よつば よいよ
ホームページで詳しく
0120(428)414 音羽 病児 検索

なが——い、おつきあい。

住宅ローン 資産運用 カードローン

京都銀行はさまざまなシーンで
皆様を応援します！

京都銀行

京都市西京児童館

デイキャンプ「ジュニアスタッフの取組」

毎年夏に、交流事業としてデイキャンプを実施しています。今年度は小学5年生の一般児童が参加し、ジュニアスタッフとして実行委員会を行いました。当日のお手伝いや「みんな遊び」の企画を立てるといった重大な任務を任せ戸惑う子どもたちでしたが、協力し合い、何とか形になりました。時間がない中の練習でしたが、本番ではさすが5年生！といった進行ができ、参加者全員が楽しい時間を過ごしました。

カレーづくりでは、学童クラブの保護者と共に薪からの火おこしや野菜切り、付け合わせのソーセージを焼きました。とても暑い日でしたが、日頃児童館内では行えない取組ができ、子ども同士や親子の距離が一層深まりました。



こんなこと、やってま〜す

京都市140か所の児童館・学童保育所では、さまざまな取組をしています。それぞれ特色のある活動ばかりです。ぜひ、お立ち寄りください！

向上社児童館



紙切りで綴る、昔話「おむすびころり」

向上社児童館では、隔月で紙切り教室を行っています。

講師は、切り絵作家の田中道男先生です。紙とハサミと感性で、さまざまな形を作り出す紙切り。子どもたちが紙切りに親しむことで、手先を使い、色を工夫し自由な発想で作品を作る経験をしてほしいと考えています。

この日は、紙切りで昔話「おむすびころり」を表現して頂きました。1枚の紙が、お話の登場人物に切り取られていく様子を目の当たりにした子どもたちは大喜び。視線は、先生の手元に釘づけになりました。紙切りの技術と昔話の両方を楽しんだ子どもたち。最後は参加者みんな新聞紙を使い、大きなおにぎりを作るゲームで盛り上げました。



京都市音羽児童館
学童クラブの1年生～5年生 数名
立体工作「海の中はどんな様子？」
お花紙で海洋生物などを作成。後ろを丸く切り、光が入るようにしました。



京都市辰巳児童館
学童クラブ児童 4年
ちぎり絵「モカ」
足の模様を貼るのが難しかったです。



京都市山ノ本児童館
学童クラブ児童 3年
切り紙「くまのぶ〜さん」
はさみで切る所や細かい所がとても難しかったです。



祥栄児童館
工作クラブの子どもたち
工作「木製鳥のプローチ&メルトビーズのきらきらサンキャッチャー」
毎月いろいろな素材を使ってみんなで製作を楽しんでいます。



みんなの作品

学童クラブの子どもたちが頑張って作った作品を紹介します！



一緒にうれしい
On Your Side
京都中央信用金庫
みなさまのすぐとなり
京都中央信用金庫が、います。
本店/京都市下京区四条通烏丸西入ル
☎ 075 (223) 2525
☎ 0120-201-580 (フリーダイヤル)
www.chushin.co.jp

オフィスの「ない」をすぐにお届け！

たのめーる

株式会社 大塚商会 京都支店
〒604-8171 京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町566-1
TEL : 075-252-3671 http://www.tanomail.com/

いっしょに子育てたのしいね！



子育て中の親が自主的に集まって、親子で楽しんだり、子育て仲間を作ったり、時には子育ての悩みを語り合ったりと、さまざまな活動を通じて活動しているサークルがあります。そんなサークルを2つ紹介します。

「NPO法人京都子育てネットワーク」から子育てサークルを1つ、紹介していただきました！

「なやまち子育てコミュニティベース」

問い合わせ先：木村 尚子
e-mail : minamihamakosodate@gmail.com

2015年11月に伏見区社会福祉協議会、南浜学区社会福祉協議会と京都子育てネットワークの協同で行った、0歳児とママのための連続講座から誕生したサークルです。

現在は納屋町商店街復興組合や地域団体、京都子育てネットワークと連携しながら、伏見区社会福祉協議会の協力のもと、南浜学区社会福祉協議会の運営にて月に1度土曜日に納屋町商店街のホールで活動しています。初参加の親子も加わりながら、講座を楽しみ、季節の工作遊びをしたりお茶を飲みながらおしゃべりして、ゆったりとした時間を過ごしています。時が経ち、2人目さんの誕生・環境の変化や子どもたちの成長を喜び合いながら親子で過ごす時間を大切に活動しています。



「NPO法人京都子育てネットワーク」とは…

子育てサークルの立ち上げ、運営相談、子育てグループと地域、行政とのネットワークのコーディネートなど、子育て家庭がより豊かに暮らせるような循環型の子育て相互支援社会をつくることを目的に活動しています。

理事長：藤本 明美
連絡先：e-mail kkn.1997@gmail.com
ホームページURL：
http://www.geocities.jp/kk_net1997/

京都市の児童館から子育てサークルを1つ紹介します。

「ほほほの会」

問い合わせ先：衣笠児童館 ☎467-9700

毎月第1水曜日11:00～12:00頃まで衣笠幼稚園のお部屋で活動しています。日々の育児の中でふと疑問や不安を感じることはありませんか？ その疑問や不安は、病院で相談するほどでもなかったり、専門機関への問い合わせの方法が分からず、気になりながらも相談できずにおられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ そのような方にぜひ利用して頂きたいのが「ほほほの会」です。お子さまが自由に遊べる空間の中で、専門の看護師とお話しながら、育児や発達の相談や、同じ悩みを持つ保護者の方向士で悩みの共有が出来ます。一人でも、お友達とでも、散歩がてらに覗きにきてください！お待ちしております！



文章を美しく あなたの あ・し・あ・と 残すお手伝い

少部数・低予算・短納期でも印刷を！のご要望にお応えできるお店

有限会社 章美プリント

〒601-8441 京都市南区西九条南田町41 (東寺南門前下ル一筋目東)
TEL (075)691-1624 FAX (075)661-0292 http://www.syobiprint.co.jp

木材・タイル・レンガ等
コーナーにある廃材は全て“ご自由にお持ち帰りいただけます”
壁面には弊社施工事例やイベントの様子を展示しております。是非ご覧下さいませ！
目印は大塚マーク！
TEL.075-311-3366
※廃材コーナー
〒615-0055 京都市右京区西院西田町87-1 大塚建設株式会社