

# 御南和やかサロンだより

平成 30 年 9 月 22 日 No.38

乳幼児の親子・子育て中の人・御南学区の皆さんいつでもお越しください。  
 みんなでつながり、集うサロン（居場所）にしましょう。  
 毎週火曜日、水曜日の 10 時～13 時、ベターライフ御南で開催しています。  
 ＊この事業は、平成 30 年度岡山市区づくり推進事業の助成を受けています。

《発行》

NPO 法人  
 岡山市子どもセンター

《問い合わせ、申し込み》  
 子どもセンターへ  
 電話:086-242-1810

HP:FB  
 御南和やかサロン [検索](#)

所在地:〒701-0144  
 岡山市北区久米348

先日空を見上げるといわし雲がたくさん見られ、朝夕が涼しくなったかなと思うと、やっぱり残暑が厳しくて、この気温差で体調を崩す子どもたちもチラホラ見受けられます。でも少しずつ過ごしやすい季節になってきています。

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋。サロンでも運動会をしたり、ハロウィンをしたりします。地域の方も卓球やテニス、カラオケなど大いに秋を満喫されています。

先日来の講演などから、子どもも大人も年齢に関係なくワクワクドキドキする生活、いろんな人と関わる生活が脳の活動を活発にして、自力で生きる力を体得することを学びました。一緒に学びましょう。



10月～11月 予定



*火曜日(10:00~13:00)		*水曜日(10:00~13:00)	
10/2	大切な人に絵手紙を描こう。 (参加費 100 円) ★地域の方もおいでくださいね。	10/3	
10/9		10/10	
10/16		10/17	
10/23	10:30~11:30 ミニ運動会を楽しもう 	10/24	
10/30		10/31	10:30~ ハロウィンあそび (参加費:子どもひとり 300 円 大人 100 円) ●要申し込み 10/29 ★地域の方もおいでくださいね。 
11/6	大切な人に絵手紙を描こう。 (参加費 100 円) ★地域の方もおいでくださいね。	11/7	
11/13		11/14	
11/20		11/21	
11/27		11/28	

## 御南和やかサロン 9月の様子

### 9/12 講演会「30泊キャンプが教えてくれた子育てのヒントとは」

講師：中国短期大学 土田先生

(講演の内容) 子どものからだど心が育ちにくくなっている今、午後10時以降に就寝する2歳児の割合は35%、3歳児は31%、幼児の夜型は深刻である。「眠りを誘うホルモン」メラトニンは夜強い光を浴びると成果が止まる性質があります。メラトニンがリズムよく出る生活 ①規則正しい生活 ②朝日を浴びよう ③夜は弱い光で を心がけた生活をしましょう。

また、岡山県A市のからだのおかしさ実感ワースト3は「背中ぐにゃ」「じっとしていられない」「すぐ疲れたという」です。「背中～」と「すぐ疲れた～」はやる気や意欲の低下(心)と関係があります。将来心配な『よい子』(自分の身体の中から溢れてくるネガティブ感情を表出しない)に育てると犯罪者になる傾向があります。心(前頭葉)を育てる方法は、①ワクドキ生活 ②多様な人間関係 ③自然体験があげられます。



#### 《参加者感想》

- ・自然と触れ合うことの大切さを再認識した。その子らしさをよく観察してのびのび思うように過ごしていける環境作りを主人と考えたい。
- ・早寝早起きは大人も気をつけないといけない。特に寝前のスマホ…。
- ・子どものしつけ、成長と考えていたが、まず親の改める点が多かったと気付けた。大切な子どもの彼らしさを伸ばして、楽しい時間をたくさん作ってあげたい。
- ・太陽の光を浴びる大切さ、外遊びの大切さがわかった。



### 9/19 「親子防災ワークショップ」

さて、左の写真は何をしているのでしょうか。先日来、地震、台風、浸水など過大な被害の出る災害に見舞われていますが、まずは「命を守る」事が第一です。身近にある物で身体をかばいます。何もなければ、左の写真のようにダンゴムシのように体を丸めて、手で頭を守る『ダンゴムシのポーズ』をしましょう。

身体をケガしても助けは求められるけど、頭を打って意識を失ったら無理です。日常から歌やゲームのようにダンゴムシあそびをしていると、子どもも楽しく自分の身体を守ります。



## 防災力は想像力

#### アクセスMAP

駐車場は白石郵便局の裏です。



#### 《参加者感想》

- ・子ども二人を連れてどう逃げるか考えても思いつきません。グループで話すといろいろな視点から意見が聞けて自分も深く考えることができました。
- ・子どもの物はすぐ成長するので常に意識して備えないといけないと思いました。
- ・以前、地震の多い地域に住んでいたのですが、非常袋や備蓄などしていたのですが、ダンボールで作ったトイレはとても勉強になりました。先日の大雨でも怖い思いをしたので、さらに意識が高まりました。

### お知らせ

- 「警報」が出ている時はサロンを中止します。
- 予定表に記載がなくても、自由に遊べます。
- 11/4に行われる「わくわく子どもまつり in 岡山ドーム」で、牛乳パックであそぼうをします。牛乳パックを切り開かず、洗ってサロンまで持ってきてください。10月末まで

白石郵便局の裏が岡山市子どもセンターの駐車場です。看板をたててありますので、看板の前に駐車してご利用ください。

大雨の時に限り、園庭まで乗り入れてください。