

へいわこども通信



へいわこどもクリニック

〒760-0073高松市栗林町1丁目4-11
TEL:087-835-2026/FAX:087-835-2027
<http://kagawa.coop/kodomo/index.html>



病児保育 ほとぽっぽ

直通電話:087-835-2065
受付時間:月~金曜日 8時~18時/土曜日 8時~12時

2014年 秋号



からだを使った遊びの大切さ

～感覚統合理論に基づく楽しい遊びを紹介します!～

高松平和病院 リハビリテーション科 作業療法士 石井晶子

思い出してみてください、わたしたちがこどもの頃…。公園で基地ごっこをしたり、野原でどろんこ遊びやおにごっこをしたり、川でメダカやカエルをつかまえたり…。外遊びが多かったですよね。

これらは感覚統合の視点から見ると『**筋肉をコントロールしながら使い、想像力を育み、体で感じる感覚を使いこなす**』最高の遊びです。

こどもの外遊びの環境は以前と比べて変わってしまいましたが、それでも公園のブランコやすべり台、砂場などの遊具は子どもの感覚を育む教材です。またお友達や親子で一緒に楽しむことで、情緒面の発達を促すことができます。

感覚統合訓練ではおもに **こゆうかく 固有覚** **ぜんていかく 前庭覚** **しよっかく 触覚** という感覚を使うことで発達を促進します。それではこれらの感覚をフルに使うことができる具体的な遊びを紹介します。



こゆうかく
固有覚

☆動作の力加減をコントロールする「固有覚」を使った遊び☆



・「だるまさんがころんだ」

歩いたり止まったりを繰り返したりする動き。

・「穴ほりやおすもう」

体全体を使う遊びや、グッと体に入力する動き。

・「ジャングルジム」「うんてい」「てつぼう」

筋肉を曲げ伸ばしすることで、そのメッセージが脳に伝わります。

・「重たいものを持つ、引く」

買い物袋を持ってもらう、洗濯カゴなどを、持つお手伝いをしてもらいましょう。

・「子どもを力強く抱きしめる」

ぎゅっ!と抱きしめることは、子どもが幸せに成長するために不可欠です (^_^)



ぜんていかく
前庭覚

☆バランスを取る「前庭覚」を使った遊び☆



・「ブランコやハンモック」

直線上のゆっくりとした動きは気分を鎮め、速く大きな揺れの動きはより刺激を与えます。

・「すべり台」

座った姿勢で、寝ながらの姿勢で、前向きや後ろ向きに、すべり台の端を手で持って、すべり台のへりに足をかけて、などいろいろな方法ですべてみましょう。

・「片足立ちやケンケン」

体をまっすぐに保つために調整する力を育みます。

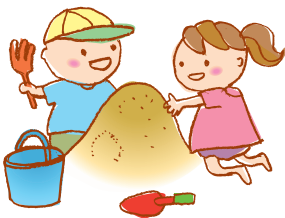
・「ジョギング」

広い公園や近所を親子で一緒に走りましょう!



しょっかく
触覚

☆本能的に肌で感じる「触覚」を使う遊び☆



砂や水、どろんこ遊び、ボールプールで転がったりくすぐりっこをしたり、紙をビリビリ破く遊びなど。笛を吹いたり、しゃぼん玉遊びも触覚を使っています。



また一緒に料理をしたり、動物をかわいがったり、自然に親しむ、などの活動を通していろいろな触覚を体験しましょう。

このように子どもが感覚を使う遊びは、たくさんあります。ただ、子どもが嫌いな遊びを無理矢理にさせるのはNG!

例えば「砂遊びは苦手だけど、水遊びは好き」だとか、「高いところが好き。でもロープで組まれたところを登っていくよりも、ジャングルジムのようしっかり固定された遊具が好き」などの好みがあるはず。

まずは子どもの様子をしっかりと観察してください。そして様子を見ながら少しずつ難易度を上げていく必要があります。

子どもが、「めっちゃ楽しい!」と思う遊びを、おもしろい一緒にしてください。

いつの間にか日常生活が過ごしやすくなっていると思います。

子どもは楽しく遊んで育つものです。一緒に遊びを楽しんで、子どもの健やかな成長を育んでいきましょう。



タッチカウンセリング®体験

5月～7月にかけて第8期タッチカウンセリング®体験を行いました。開始時のこどもの月齢が生後2～4か月の親子6組が参加しました。参加した母親からは下記のような感想が寄せられました。

- 体験に参加した後は『触れること』を意識しながら、子どものからだに触れるようになった。
 - 参加していた他の赤ちゃんの成長が見られて楽しかった。など
- 第9期10月～12月に開催します。8月下旬から募集を開始していますので、興味のある方は一度へいわこどもクリニックにお問い合わせください。(固定グループで開催しておりますので定員になり次第、締め切ります。)

澤田 記



アレルギーグループ

7月21日 クッキング教室開催しました♪

4家族12名の参加があり、医師より食物アレルギーについてのお話を聞いた後、白玉入りフルーツポンチを作りました。

今回は、白玉を白玉粉を使う一般的なものと、ご飯をつぶして作るものと二種類作りました。ご飯を使った白玉は、ご飯をつぶすのが少し大変でしたが、親子でモミモミと皆さん頑張ってくれました。また、小学生のお姉ちゃんはフルーツカットと参加者全員が協力して出来上がりましたよ。

試食をしながら、同じ食物アレルギーを持つ保護者の輪が広がっていました。

中村 記



次回 11月15日(土) スキンケア教室 14時から
予告 12月13日(土) クッキング教室 14時から

コトロハイキング

大滝山に行きました



8月21日、コトロ教室と合同ハイキングを開催しました。年長さんから大人まで総勢26名の参加でした。バスで大滝山いこいの森キャンプ場まで行き、そこから大滝山の登山、登山道は急なところや狭いところもあり悪戦苦闘しながらも、全員が登りきりました。

足が痛～い、お腹すいた、あっ!キノコおいしそう・・・などワイワイガヤガヤと賑やかでした。下山しいこいの森でお弁当を食べた後は川遊び、沢蟹を取ったり、網で魚をすくったりと・・・その後、スイカ割りをして冷えたスイカを食べました。

日頃、川で遊ぶこともないのかとても楽しそうでした。次回のこどもハイキングは9月28日、11月16日の予定です。

岡野 記

発達グループ

8月3・4日に毎年恒例の夏合宿へ行ってきました!!



今年は、徳島県のブルーヴィラ穴吹に宿泊しました。

合宿1日目は子ども達は『あすたむらんど』の「子ども科学館」へ行きました。親御さんはリラクゼーション体験や映画鑑賞をしました。夜は、参加ご家族みんなで花火をし、親御さん同士の交流会も行いました☆

2日目は、子ども達は穴吹川での川遊びを予定していましたが、台風が来ていたため川遊びは急きょ中止となり、屋内プールで「流れるプール」や「クライミングウォールプール」などを楽しみました♪

親御さんは就労支援事業所の見学をしました。

今年は総勢100人を超える方々が参加してくださいました。天候はすぐれず予定変更もありましたが、子どもさんや親御さんの笑顔を見ることができ、スタッフも楽しい時間を過ごすことができました(*^_^*)

宮川 記

原水爆禁止世界大会・広島大会に行ってきました



2015年は被爆70年という節目の年です。被爆者の願いである、生きていくうち「核兵器のない世界を」の実現に向け、私たちは何をすべきか、被爆者の証言、原爆展、「核兵器全面禁止のアピール」署名など、私たちひとりひとりが取り組むことが求められています。

唯一の被爆国である日本人は、69年前の惨禍を絶対に忘れることなく、二度と同じ過ちを繰り返してはいけません。そのためにも平和憲法を守り、戦争への道は絶対に阻止しなければいけないと強く思いました。

全体会での発言では、全国各地の取り組みや行動は大変熱心なものでした。

私たち一人一人の力は微々たるものですが、それが大勢の力が結集することによってより大きな力になる、連帯の力は偉大である、世界をも動かすことができるということを確認しました。

来年のNPT再検討会議では、核廃絶に向けて前進があるのではという大きな期待をよせています。

戦争の悲惨さ、平和の尊さを改めて強く感じた3日間でした。

岡野 記

お知らせ



水痘ワクチンが定期接種になりました

みずぼうそうはワクチンで予防できる感染症です。これまでは、接種を希望する人が任意で水痘ワクチンの接種を受けていましたが、平成26年10月から定期接種として受けることができるようになります。

接種対象者は主に1歳以上3歳未満です。また、しっかりと免疫をつけるために3か月以上の間隔で3歳までに2回接種します。体調の良い日を選んで、忘れずに2回接種を受けるようにしましょう。

また水痘ワクチンは、ほかのワクチンとの同時接種も可能です。

インフルエンザ予防接種

平成26年度インフルエンザ予防接種の予約を、9月24日(接種開始は10月1日)より開始します。ご希望の方はインターネット(24時間受付)・インフルエンザ専用電話090-6281-1262(土日祝除く平日12時~16時受付)でご予約下さい。尚、接種費用は昨年並みを予定しております。

※接種当日は母子手帳・保険証・医療証・医療生協組合員証をお持ちください。



外来医療費無料化 署名7500筆 9月市議会へ提出

こどもクリニック職員は、他団体と一緒に、8月28日、高松市役所を訪問し、市議会各党派、こども未来課を回り、請願をしてきました。この間あつめた署名は総計7500筆になり、各党派の担当者からも「こんなに集めたんですね」と驚きの反応がありました。

市議会でどう扱われるかは不明ですが、子育て世代の切実な願いですので、ぜひ実現してほしいものです。このままでは香川県下では、高松市だけ無料化が未実施となる可能性があります。

ひきつづき運動を続けてゆきたいと思います。

へいわこどもクリニック 中田耕次

