



10月になりました。台風24号の被害はありませんでしたか？久しぶりに台風が来た！という感じでした。台風通過後、朝はめっきり涼しくなった、というよりもむしろ寒さを感じるようになりました。季節の変わり目でもあります。鼻水、咳が出る子どもが目立ちます。健康管理には十分気をつけましょう。また、今週末、台風25号が接近しそうです。こちらへの対応も油断せずに行きましょうね。

○ 年中組の子どもたちが芋掘り遠足に行きました。

2日(火)の午前中から、年中組の子どもたちが、スクールバスに乗って田野町にある芋畑に芋掘り遠足に行ってきました。当日は天気がよく、暑いくらいでした。子どもたちは農家の方の説明を聞いてから、芋掘りに挑戦しました。大きな芋がたくさんとれて、子どもたちは大喜びしていました。ビニール袋いっぱいに入れて、うれしそうに帰ってきました。おうちでも調理しておいしく食べてくれたことと思います。19日(金)は年少組、24日(水)は年長組の子どもたちが芋掘り遠足に行く予定です。



すみれ組



ばら組

○ 平成31年度 入園希望者説明会を行いました。

3日(水)午前10時から園舎2階ホールで来年度の入園希望者説明会を開催しました。90組を超える親子に参加いただきました。私から園の概要についてお話をさせていただいた後、担当から入園申し込みについての説明を行いました。1日から入園願書配布を開始し、来月1日から1号認定希望者の入園願書受付開始となります。なお、2号認定、3号認定希望者は宮崎市役所から利用申込書等を受け取ってから市役所に書類を提出することになりますので、よろしくお願ひします。

○ いよいよ来週の土曜日は運動会です。

子どもたちは、毎日園庭やホール、宮崎学園高校グラウンドで運動会の練習に取り組んでいます。かけっこも力強く走ることができるようになってきましたし、ダンスや組み体操も上手にできるようになってきました。先週から台風24号が接近しており、今週末もまた25号が接近しそうです。幸い接近が週末なので、練習への影響は少ないですが、当日はぜひさわやかな秋晴れになってほしいと思います。



○ 京都から舞妓さんがやってきます。

10日(水)のお昼に、京都から芸妓さんと舞妓さん2名が来てくれます。山形屋の開催される大京都のれん市の一環で毎年来られます。これまでは、市内の小学校を訪問して踊りを披露して下さっていたのですが、今年は時期が小学校の秋休みになっているということで、みどり幼稚園に声をかけていただきました。日本の伝統文化に触れるよい機会だと考え、来ていただくことにしました。踊りを披露していただく時間は午後1時から1時45分で、解説もしていただけるそうです。会場は2階ホールで、幼稚園部の子どもたちが観覧します。保護者の皆さんの観覧もOKということです。

○ 足の健康（足育）

9月30日付けの内容は「足の体操とケア」についてでした。

足の体操は、「足指じゃんけん」。靴の中で縮こまりがちな足の指を開き、動きをなめらかにするのによいようです。5本の指をぎゅっと縮めて「グー」、大きく広げて「パー」、親指を上げて「チョキ」。「グーチョキパーでなにつくろう」などの歌を歌いながら、親子で遊びながらするとよいかも。ただし、外反母趾が進行中の方は、医師に相談した方がよそうです。歩く時に足がスムーズに前に出せるようになる体操が「お尻歩き」。「クレヨンしんちゃん」の映画の中で出てきたのを覚えています。床に座ってお尻を付け、足を前に伸ばした状態(長座の姿勢)で、お尻を左右交互に上げ下げして前に進みます。骨盤周りの筋力がアップします。お風呂で足指を1本ずつきれいに洗い、上がったから、かかと、足の裏全体、足指に化粧水と保湿クリームをつけると、乾燥を防ぐと共に、マッサージにもなります。

足の健康は、今回で終了しました。4月26日付けNo.4から掲載を始めました。当初思っていたよりも連載が長かったのですが、参考になることも多くあったと思います。これは、と思うことを実勢されてはいかがでしょうか。

○ 洋式トイレの座り方

上記「足の健康」の記事の右側に「健康歳時記」というコラムがありますが「様式トイレの座り方」について書かれていました。内容が興味深かったので紹介します。

イヌやネコ、野生動物の排便にかかる時間はほぼ12秒だそうです。人間は健康な人の9が50秒、便秘の人は何分もかかるとか。人間が便秘しやすい理由の一つは、肛門の手前にある直腸が恥骨直腸筋に引っ張られて「く」の字に曲がっているからだそうです。直腸をまっすぐにするためには、和式トイレのしゃがみ方がよいそうです。洋式トイレでは、ロダンの「考える人」像の上半身のように、35度くらいの前屈みで座るとよいそうです。試してみる価値はあるかもしれません。



※ 10月の行事予定

1日(月)	入園願書配布開始	16日(火)	誕生会
2日(火)	年中組：芋掘り遠足	18日(木)	年長組：みかん狩り遠足
3日(水)	入園希望者説明会	19日(金)	年少組、2歳児：芋掘り遠足
	チャイルドルーム4回目	21日(日)	年長組：宮崎地区文化祭参加
5日(金)	運動会リハーサル	24日(水)	年長組：芋掘り遠足
8日(月)	体育の日	25日(木)	内科検診
12日(金)	宮崎学園創立記念式典	～26日(金)	
13日(土)	運動会	27日(土)	ハロウィンパーティー
15日(月)	衣替え	29日(月)	教育実習前指導開始