



## 「新年あけましておめでとうございます。」

皆様おそろいでよいお正月をお迎えになられたことと思います。今年も一年間ご家族皆様が幸せであり、健康でありますよう心よりお祈り申し上げます。新しい年を迎え久しぶりに会う子どもたちは、お休みの間の楽しかった思い出を嬉しそうにお話ししてくれます。

さて、新年を迎えると「こんなことをしてみたい!」「頑張ろう!」という意欲がわいてきます。今年も楽しい時を積み重ねていけるよう、一日一日を充実させたものにし、職員一同、気を引き締めていきたいと思ひます。今年も一年間どうぞ宜しくお願い致します。



### 1月の行事



9日	木	お弁当の日
13日	月	成人の日
15日	水	お誕生会
16日	木	職員会議
18日	土	保育参観
21日	火	保育士会議
23日	木	給食検討会議

### お誕生日おめでとうございます!

ちゃん (すずらん)  
 ちゃん (すずらん)  
 くん (すみれ)  
 ちゃん (すみれ)  
 くん (ゆり)  
 くん (ゆり)



※2月の誕生会は12日(水)に行います。

### 1月18日(土)の保育参観は日頃取り組んでいるリズム運動をご覧いただきます。

#### ◎リズム運動について

乳幼児期に経験しておきたい身体の動きを音楽に合わせて行う運動です。この運動によって、手や腕・肩・胸・足・腰の力や、調整力(平衡性・巧緻性・敏捷性)・協応性・柔軟性、そしてリズム感や表現する力などが養われます。それぞれの動きの中には、子どもの『発達』を促すためのポイントがあります。そのポイントをおさえることで、より効果が高められていきます。ただし、リズム運動自体は、あくまで楽しんで身体を動かすことが基本です。その中で、知らず知らずのうちに子どもたちが力をつけていくことができるような、運動となっております。

子どもの『発達』は、全身運動や手指操作の力、言語・認識力などが相互に関連しあっています。その中でもとりわけ全身運動は、土台として中心的な役割を果たしています。今の子どもたちがおかれている環境では、運動不足になりがちです。子どもの育ちをしっかりとしたものにしていくために、土沢保育園ではリズム運動を行っております。

#### ◎リズム運動の特徴

- ・子どもの「やる気スイッチ」が入りやすい
- ・みんなでやるからより楽しい
- ・いろいろな動きを経験して、身体を動かすことの心地よさを実感する
- ・繰り返しやることで知らず知らずのうちにできるようになる

#### ◎リズム運動で育つこと

1. しなやかな身体をつくっていく
  - ・骨や筋肉の発達
  - ・関節を育てる
  - ・土ふまずの形成
  - ・手と足、右と左の協応を育てる
2. 健康な心をつくっていく(自制心を育む)

リズムカルにからだを動かすことで、セロトニン神経の働きがよくなりストレス耐性に強い心を育てます。毎日お仕事や家事で大変なお父さん、お母さん。ぜひこの機会にリズム参観に御参加して頂き、お子さんと一緒にお家でもリズム運動をしてみたいでしょうか。