

子育てつどいの広場
緑川

令和7年9月22日発行

ともしこ
灯通信 10月号

風に乗ってほのかに香る金木犀の香りが心地よく、心を癒してくれるとともに秋の訪れを知らせてくれるようです。10月は朝夕の寒暖差もありますので体調管理には気を付けたいですね。

子育てコラム ～子どもの健やかな育ちに大切な事～

《光、暗闇、外遊び》

朝起きて・夜ぐっすり眠ることは、体と心の健康にとっても大切です。

- 朝光を浴びると、体内時計がリセットされて起きる状態になります。
- 夜暗くなると、メラトニン(睡眠ホルモン)が分泌されて、眠る状態になります。
- 日中、外で身体を動かして遊ぶと夜の眠りが深くなります。

脳内にある体内時計が日内リズムを支配しています。体内時計は24時間より少し長いのですが、地球の昼と夜に合うように、光とメラトニンが調節してくれます。メラトニンは睡眠を誘導するホルモンです。

【早く寝かせるコツ】… 明るい昼間にしっかり身体を動かすことです。そんな日はコトンと寝ます。

【スマホ・タブレット】… 夜寝る前に使うと、近い距離で光を浴びるのでメラトニンの分泌が抑制されます。眠りを邪魔してしまいます。

《眼の発達と外遊び》

視力は乳幼児期に発達します。見たいものに視線を合わせること(固視)、見たい方向に目を動かすこと(眼球運動)、見たいものの距離にピントを合わせること(調節)は、体を大きく動かす外遊びの中で発達していきます。そして様々な外遊びから、眼と手の協応も育ちます。テレビやスマホを見ている時間は、体を動かすこともなく、常に画面の距離だけにピントを合わせ、眼球運動も画面の範囲内だけです。スマホやゲーム機などは、手指の細かい運動にはつながりません。

《近視と外遊び》

近年、視る距離が30cm未満だと近視が進行することがわかってきました。スマホやゲーム機との距離は、20cm前後です。近視への影響がとても心配されます。屋外活動を週に14時間くらいできると、近視の進行を抑えられることもわかってきました。外遊びは近視になることを防ぐ効果があるのです。

参照：～子どもの健やかな育ちに大切なこと～ NPO法人 子どもとメディア



土の中から出てきたおいもさん達ですが、「すっぽーん」と水の中へ落ちてしまいます。「しんばい ごむよう!」と火が助けてくれて、最後はみんなで…(^ ^)リズムのいい繰り返しの言葉が楽しいお話しです。秋にピッタリの食育の絵本です。ぜひ親子で秋の季節を感じながら読んでみてください♪

わらべうたで

《どんぐりころちゃん》



☆お膝に座って

- ①どんぐりころちゃん
 - ②あたまは とんがって
 - ③おしりはぺっちゃんこ
 - ④どんぐりはちくりしょ
 - ⑤ぽーん
- ①手を握ってリズムをとる
 - ②頭をポンポン
 - ③おしりをトントン
 - ④体を左右に揺らす
 - ⑤バンザイ or 脇をもって高い高い

☆向かい合ってどっちに入ってるか

- ①～③手の中にどんぐりを1個入れ手を揺らす
- ④片手にどんぐりを入れて両手を握り子どもの目の前に出す
- ⑤ぽーんじゃなくどっちでしょ?



育児講座

29日(火)10:00～

要予約
8組程度

『0歳から視力を守るお話』

視力を守る習慣はまず家庭から!!
スマホやタブレットとの付き合い方や目の使い方を知れば視力は守れます。

一生見える目であるために今からできることを一緒に学びませんか?

ボランティア育成講座

21日(火)10:00～

要予約
8組

“手しごとカフェあむあむ”の栗田さんを講師にお招きして
ポンポン作りをします。
とっても明るくお喋りも
楽しい先生です♪
編み物が苦手な方も先生に
教えて頂きながら作りましょう!



10月の活動カレンダー

宇土市広報にも予定を載せています。



イベント以外で来所される方も
来所前に電話でお知らせください。

10月1日(火)から電話でのみ予約受付(受付時間:10時~15時)

月	火	水	木	金	土
		1 予約開始日 楽しい広場	2 楽しい広場	3 楽しい広場	4 楽しい広場
6 えのぐ遊び	7 えのぐ遊び	8 ヨガ講座	9 楽しい広場	10 楽しい広場	11 楽しい広場
13 スポーツの日	14 リズムであそぼう	15 ガーデンリーフ フラワー講座	16 楽しい広場	17 茶話会	18 楽しい広場
20 楽しい広場	21 ボランティア 育成講座	22 ヨガ講座	23 楽しい広場	24 誕生会	25 楽しい広場
27 楽しい広場 身体測定	28 楽しい広場	29 育児講座	30 楽しい広場	31 11月予約開始日 楽しい広場	



えのぐ遊び 6日(月)、7日(火)

各日 9:30~ と 10:30~ 3組ずつで行います。
えのぐで自由画を楽しみましょう!
※親子共に汚れてもいい服でおいで下さい。

要予約
各日6組

ヨガ講座 8日・22日(水)10:30~

子育て中のお母さん、肩こり、腰痛、運動不足などで困っている方におすすめ!
リフレッシュして元気なママになりましょう!
＜準備物＞ ヨガマット(持っている人)・バスタオル

要予約
各日5組

ガーデンリーフフラワー講座 15日(水)10:00~

今月のテーマは“箱物でプレゼントに”です。プレゼントをイメージしながら野花を飾って演出しましょう☆
＜準備物＞ ペットボトル3個
高さ10cm 大きさ15cmの
紙箱(丈夫な)、木箱、缶箱、のいずれか2個

要予約5組

茶話会 17日(金)10:30~

本格的な道具でのお抹茶講座です。お子さんと一緒にゆったりとしたお茶の時間をお過ごし下さい。

要予約5組

誕生会 24日(金)10:30~

10月生まれのお友達はお知らせください。
カードを用意します。誕生月でない方も一緒に
お祝いしましょう。

誕生児さんは
未就園児さん限定です

要予約10組

リズムであそぼう 14日(火)10:30~

音楽に合わせて歌ったり、楽器を鳴らしたり親子でリズム遊びを楽しみましょう。

要予約8組

楽しい広場(イベントがない日)

どろんこ遊びや砂場、木登り、土山登りなど自然たっぷりの園庭で遊んでみませんか?室内でも遊べますよ。

開所時間

9:30~14:30

開所日

月~土曜日

(変更するときもあります)

社会福祉法人緑翠会

緑川こども園

子育てつどいの広場 緑川

住所 宇土市野鶴町353 TEL 0964-22-0321



☆各自ご持参下さい

着替え 帽子 タオル 水筒 昼食

シャワー室がありますので、
全身が汚れても大丈夫ですよ