



上厚真

9月号

放課後児童クラブだより

～風邪をひかないように～

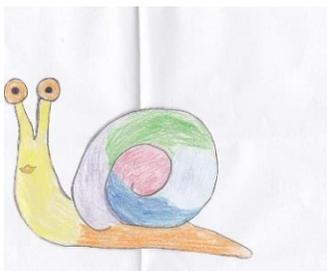


みなさん、体の調子はどうですか？

もう少し夏を楽しみたかったのですが、半袖では少し肌寒く感じる日が多くなりました。みなさん、体の調子はどうですか？夏に流行する『夏風邪』は少し長引くので、とてもつらいですよ。しっかりと自分の体調を見極めて、無理のかからないような生活を心がけましょう。今回の放課後児童クラブ便りでは、『夏風邪』を予防する方法を紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

- 手洗い・うがいをしよう！→毎日の習慣にしましょう。
- バランスのとれた食事を→栄養をたくさんとりましょう。
- しっかり睡眠をとろう！→早寝、早起き、朝ご飯を。

特別なことをするのではなく、毎日コツコツと小さな努力を積み重ねることが大切だと思います。メジャーリーグのイチロー選手が、「特別なことをするために、普段どおりの当たり前のことをする」と言っていました。できることから、始めてみましょう。



夏休みの思い出① 低学年料理教室

8月7日（月）に、総合ケアセンターゆくりで、低学年を対象にした料理教室を実施しました。昨年までは、対象学年が3、4年生でしたが、なるべくたくさん子どもたちに体験してほしいと思い、計画を立てました。事前に出欠確認（保護者の皆さん、ご協力ありがとうございました！）を行ったところ、25名の子どもたちの参加となりました。

今回は冷やし中華、ジャーマンポテト、スイカという夏らしいメニューです。子どもたちは、調理の際の注意事項を守りながら、真剣な眼差しで取り組んでいました。冷やし中華のたれも手作りしたり、野菜を切ったり、麺をゆでたりと本格的な調理体験となりました。

自分たちで作った料理はやはりおいしいようで、「おかわりしたい！」「家でももう一回作りたい！」「また料理教室をやりたい！」という感想が多く聞かれました。またやれる日が来るといいですね★

※ 厚真町食生活改善推進協議会の皆さん、ご協力ありがとうございました！





夏休みの思い出② 皿回しできるかな？

放課後児童クラブで『皿回し』ブームがやってきました。皿回しは細長い棒を使って、お皿を回す曲芸の一つです。子どもたちは、コーディネーターのけんちゃんが簡単そうに回しているのを見て「ちょっとやらせてよ！」「簡単なんじゃないの？」と挑戦してみますが、最初はなかなかうまくいきません。子どもたちはよほど悔しかったのか、何度も何度も挑戦していました。練習を重ねるうちに、少しずつですが上手に回せる子どもが増えていき、子どもたちもとても嬉しそう。皿回しという遊びを通して、『努力することの素晴らしさ』を再認識した1日になりました。



みんなの努力は素晴らしい！

9月の行事予定

9月28日(木) 9月誕生会

※押し花教室を10月の中旬に開催予定ですが、日程が決まり次第、児童会館の玄関にポスターを掲示します。



けん玉検定に挑戦！

放課後児童クラブでは様々な遊びがあります。体育館では、ボール遊びやバドミントン、卓球や竹馬などの遊びが人気です。活動室では、人形遊びやラキュー、ブロック遊び、オセロなどで遊んでいる子どもたちが多いです。そんな中、今けん玉に、はまっている子どもたちが増えてきました。けん玉は昔からあるおもちゃで、お皿に乗せたり、けん先に刺したりというシンプルな遊びですが、実はそれぞれの技によって『級』や『段』が定められています。



8月に入ってから、少しずつけん玉への熱が高まっている子どもたちが増え、今では級位を認定するための検定を受ける子どもたちもいます。皿回しと同じように、けん玉にも『練習をすればするほど、上達する』というよさがあります。まずは、1級を目指してひたすら練習だー！

けんちゃんのつぶやき~ありがとうの心~

毎日の生活の中で『ありがとう』という言葉は何回使ったか数えたことがある人はいますか？みんなが知っている言葉ですが、普段使うことは少ないかもしれません。『すみません』より、『ありがとう』が増えたら、ちょっと幸せな1日になるような気がします。家族や友達、先生への『ありがとう』を大事にしていきましょう。

