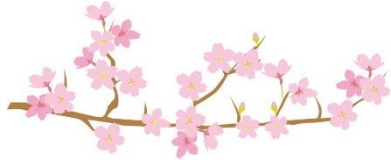


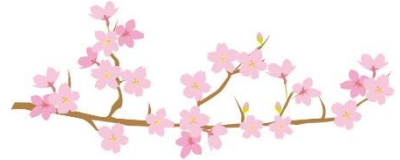
とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために 第5号

令和3年春号



「大人になったら」



季節は巡り、日差しが暖かい春が訪れました。1年前に始まった制約の多い生活はまだ当分続きそうですが、自然はいつもと変わらない時間の流れを刻みます。

子どもたちも、3月は卒業や終業式、4月は入学と新学期を迎えます。どんな経験をした1年間だったでしょうか。みなさん、よく頑張りました。

「大人になったら、何をしたいか？どんな仕事をしたいか？」と子どもたちに聞いています。サッカー選手、研究者、ゲームの仕事、医師、警察官、ケーキ屋さんと様々に答えてくれます。何人もの子が「ユーチューバー」と言い、私は驚きましたが今は普通だそうです。小学校1年生の男の子が「農家」と話してくれました。おじいちゃんの畑の仕事をよく手伝っているそうです。

しばし考えて、「わからない」「まだ、決まっていない」という子も多いですが、かれらが大人になった自分を想像して、なにかしら楽しく、それぞれに活躍する未来を思い描いてくれたらと思います。

発達支援の長期目標は、自立と言われますが、それは単に生活面で困らないようにする事だけではありません。ありのままの自分から出発して、周りの大人に認められ励まされながら、幅広く学び、人とつながる心を持つこと。失敗や困難があってもめげずに乗り越えられるような生きる力を高めることがどんな時代でも必要な自立です。そこまでの道のりもまた、ひとそれぞれです。

クリニックの新企画では、子どもたちに「将来の夢」を桜の花びら型のカードに書いてもらい、壁の大きな木に飾っていきます。どんな楽しい夢で満開になるのでしょうか？今からとても楽しみにしています。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子



おしえて！ せんせい～

どんな小学生でしたか：近所の子供たちと毎日外遊びをしていました

こどもの頃の夢：学校の先生 仕事をずっと続けること

最近のお気に入り：スイーツ作り 筋トレ

子育ての一番の思い出は：家族で、お弁当を持って

公園で遊んだこと



つながる とちぎっ子

学校・幼稚園・保育園とご家庭とクリニックの「つながる とちぎっ子」連絡ノートができました。お子さんのすこやかな環境調整に是非お役立ていただければと願っています。





理学療法士ベリーズ3姉妹がオススメ

コロナ禍で家の中で過ごすことが多くなっている人も多いと思います。そんな中で、「家族で」「家にある物を使って」「バランスを高めながら」体を動かす遊びをご紹介します。

<用意するもの>

使い終わったトイレットペーパーの芯が数本
捨ててしまうものを有意義に使ってみましょう



<あそび方>

床に芯を倒しておきます。手を使わずに倒れている芯を片足で立ててください。

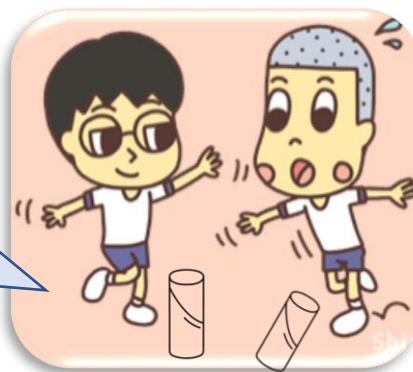
つぶさないようにそっと立ててみます。

素足の時や靴下を履いた時、畳の上やフローリング、マットの上・・・。

どうですか？意外に難しかったりしませんか？時間を決めて何本立てられるかを競争したり、本数を決めて誰が早く全部立て終わるか競争します。

片足立ちができる人なら大丈夫。ふらふらするときには親子で手を繋ぎ、台などにつかまってもOKです。「手を使わない」というルールを守って、いろいろな遊び方を考えてみましょう。何度も行くと、体の中心の力をつけバランスを高められます。

フラフラするときには
無理をしないで台など
につかまりましょう！



いろいろな遊び方もあるよ！

<あとがき>

「春眠暁を覚えず」とあります。春の睡眠は心地よいですね。クリニックにもひばりの鳴き声とともに春の訪れが近づいてきました。良い眠りには、寝る前にリラックスできるようスマホ等の光を避け、ぬるめの入浴で身体を温めることも効果的です。皮膚の痒みがある方は、保湿するなどスキンケアもお忘れなく。朝になったら陽の光を浴び、一日のエネルギーをチャージしましょう。

(たかこ)



〒329-0502 栃木県下野市下古山 3294-1
TEL 0285-32-6502 <http://tochigikko.com>