


# にこにこだより

令和８年１１月２日
千葉市地域子育て支援センター
にこにこルーム
TEL/FAX
043(241) 8599

少しずつ風が冷たくなってきました。
手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスのよい食事を
心掛け元気に過ごしましょう。

## ＜１１月の予定＞

**身体測定**
１１日（水）２５日（水）

**お父さんも遊ぼう**
７・１４・２１・２８日（土）

**男性保育士と遊ぼう**
２１日（土）

予約受付中
- ４日（水）ぶらぶら散歩
- ４日（水）育児講座「冬を快適に過ごすために」
- ６日（金）育児講座「ベビーヨガ」

詳しい内容はにこにこだより１０月NO.2をご覧ください。

- １２日（木）消防署見学 → 予約を締め切りました。



## １１月２日（月）より予約開始

**つくってあそぼう「いないいないばあっ！」**
１６日（月）～２０日（金）
・持ち物は必要ありません。

**ぶらぶら散歩**　２５日（水）
① ９：１５～１０：００
② １０：４５～１１：３０
新宿小学校の校庭にお散歩に出かけます。

**わらべうたの日**
２４日（火）１０：１５～１０：４５
外部講師の平山理砂子先生とわらべうたを楽しみましょう。

**地域交流**
２６日（木）　１０：００～１０：４５
りす組の１歳児の子どもたちと遊びます。

## 災害時（台風、豪雨、地震など）のにこにこルームの利用について

災害時は新宿保育所の開所状況に準じていますが、保育所が開所していても安全が懸念される場合や職員体制が整わないときなどには臨時休館になる場合があります。（確認したい場合は当日電話で問い合わせください。）

災害時や災害の翌日（警報がまだ発令されている場合など）は、利用者の方の安全を第一に考え、にこにこルームの利用はお控えくださいますようお願いいたします。

また災害時に幼稚園や保育園等から家庭保育の協力をお願いされている家庭につきましては、安全面を第一に考え、にこにこルームの利用はお控えください。ご理解とご協力をお願いいたします。



# 足育のおはなし



足育とは…足・足の指・爪のこと・靴の選び方、履き方などの正しい知識を得て、足を育てることです。



「子どもの足は、６歳までに約８割が完成する」と言われており、それまではまだ骨が柔らかく成長途中です。足育を行うことで、正しい姿勢が身につき、動きやすく、疲れづらい身体が自然に育てられていきます。足育を始めるのに遅すぎることはありません。是非お子さんの足や靴の確認をしてみてください。

## 靴選びのポイント

① **足の甲の部分にマジックテープがついている。**
▶足首をフィットさせ、足の前滑りを止めてくれます。

② **かかと周りが硬くてしっかりしている。**
▶かかとが安定し、歩きやすくなります。

③ **靴底が歩き方に合っている。**
▶よちよち歩きの頃…靴底が安定しているもの
▶とことこ歩きの頃…つま先が曲がるもの

④ **つま先部分に広さ、ゆとりがあるもの。**
▶指先を自由に動かすことができると、指の腱や筋肉の発達に繋がります。

**足に合った大きさの靴を履くと、こんなメリットがあります。**

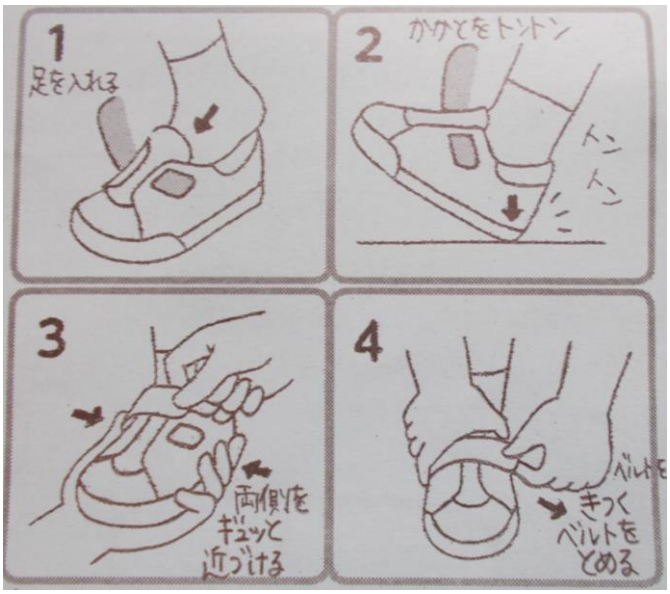
- 疲れにくい
- 靴のフィット感(足感覚)が身につく
- 足元が安定し、体のバランスが良くなる

**靴の大きさが合っている？　≪中敷き確認法≫**

靴の中敷きを出し、かかとを合わせて上に立ちます。
指先に 0.7～１㎝の余裕があるものが、ちょうど良いサイズです。
0.5 ㎝以下になると、買い替えのサインとなります。

## 正しい靴の履き方

大人が正しい履かせ方をすることで、正しい履き方の心地よさを知ることになります。
子どもが自分で靴を履くようになった時に、正しい靴の履き方を身に着けてくれると嬉しいですね。




## 赤ちゃんの足育

- 足は刺激を受けることで発達していきますので、足裏や足の指を刺激してあげましょう。
  ♫いっぽんばしこしょこしょ　♫ふくすけさん
- ハイハイのときに足の指を軽く床に押し付けるように反らした蹴り足を促してあげましょう。
  そのためにも、指が動かしやすいように、裸足で過ごしましょう。

## ファーストシューズの選び方

Q. 時期は？
A. 基本的に 10 歩ほど歩きはじめた頃。

Q. どのような靴？
A. 足首を固定できる深めの物で、かかとがしっかりとしたもの。