

あそびの広場

～賑わったもちつき会～

12月21日(土)
小学生37名・保護者45名



友だちとカいっぱい！



仲よし女子3人で！



親子で呼吸を合わせて！

小学生や保護者・地域の方など大勢集まっていたいただき運動場にきねの音が響き渡りあつという間に20キロの餅がつきあがりました。



あ・うんの呼吸で「はい！」
（ぺったん！）「はい！」
絶妙なもちつきを披露
地域の名コンビ！
周りから拍手が起きました。
「手ばつかんとよ！」
楽しい掛け合いでした。



おばあちゃんやお母さん方がつきあがった餅を次々にちぎって待っている子どもたちは丸めながら口に頬張る姿も



かまどの係り・蒸し器の係り...
いつの間にかお母さん方が...
お米が蒸しあがったかな？
どれどれお味見
子どもたちも蒸しあがった米を食べると集まってきました。「甘いね」もち米の美味しさがわかったようです。よかった！



年末年始の間に乱れた生活リズムを軌道修正しましょう！

規則正しい生活リズムで、毎日が過ごせるよう家族で取り組みましょう

生活リズムの重要性

早稲田大学人間科学学術員教授
前橋 明 著

例えば、夜型の生活になって、睡眠のリズムが乱れると

- 朝食の欠食が増え食事のリズムが崩れる
- 午前中の活動力が低下し一日の運動量が減り、運動不足となって体力低下が起こる
⇒注意・集中が出来ない、イライラする、じっとしてられない
- 自律神経の機能低下
⇒昼夜の体温リズムが乱れる
- ホルモン分泌リズムの乱れ
⇒朝、起きられず日中に活動が出来ない、夜はぐっすり眠れない
- 体調不良 自分の身体のリズムが社会のリズムと異なってくる
⇒気分がさえない、やる気が出ない
- 精神不安定に陥りやすくなる
⇒仲間と活動できず不安が高まる
- 学力低下・体力低下・不登校・暴力行為



★心・触れ合いを育てるためには家庭における「食」を
★自律神経を鍛え、生きる力を育むためには「運動」を 大切にしなければならないのです
★切れないで、精神を安定させるためには「睡眠」を