



〒北町社会福祉協議会
〒北町子育て支援センター
熊本県天草郡〒北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365
FAX (0969)31-1365



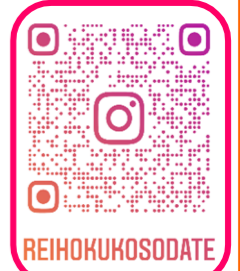
開設日 月～金の毎日（祝日を除く） 対象 子育て中の保護者と子ども
※月1回 土曜日 開所 子育て中のママのみ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
場所 〒北町新ふれあい館 町外 200円

* お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



ID:574vnugv

公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪



REIHOHUKOSODATE

9月の行事予定

- 4日(水) お誕生会 11:00～
(7・8・9月生まれ)
- 4日(水) 育児用品譲渡会 9:30～16:30
- 5日(木) //
- 13日(金) 県栄養士会によるクッキング
午前中
- 19日(木) 骨盤底筋トレーニング
13:00～14:00
- 26日(木) 助産師さん講話 10:30～11:30

9月の土曜開所日は、**28日**です！
28日は行事はなく、通常開所となります。

- 【要予約】 ※LINE・電話などで申し込みできます！
※今回は都合により、クッキングの締め切りが
早くなっています。ご了承ください。
- ☆クッキング→8月29日(木)まで
 - ☆お誕生会→3日(火)まで
 - ☆骨盤底筋トレーニング→18日(水)まで
 - ☆助産師さん講話→25日(水)まで

★対象者把握の為、今回からお誕生会が要予約になります！

えほんのしょうかい



作 真珠 まりこ
出版社 ほるぷ出版社
価格 ￥1,078 (税込)

おつきさまを見ていたら、とろとろ、とろーり月がたれてきて…。
空からこぼれ落ちたお月さまのしずくで作ったパンケーキ！
おいしそうなパンケーキの絵やとろとろ、シューシューなど繰り返しの音が楽しい絵本です。

はじめまして



クッキング

- ☆ジャージャーうどん
- ☆簡単ワタンスープ
- ☆ほっこりかぼちゃサラダ



水あそび



育児情報

子どもの靴選び

子ども用の小さなサイズの靴は、かわいいデザインも多く、靴選びもワクワクしますね。デザインや価格を優先して靴を選び、足に合わない靴を履くと外反母趾や扁平足など足のトラブルになることも…。今回は、靴選びのポイントをお伝えします！

ポイント1. 甲の部分が足にフィットしている

足に合わせて甲の高さが調整できる、ワンタッチテープタイプの靴がオススメです。靴の甲をしっかりしめて安定させ、自然な歩行ができるようにしましょう。

ポイント2. かかとまわりがしっかりしている

足首を包み込む深さがあり、足が靴の中で動かないように固定することで安定した歩行ができます。かかとの骨を成長させるためにも、かかと部分がしっかりしているものを選びたいですね。

ポイント3. つま先の部分は指が動かせるゆとりと厚みがある

つま先部分は、足の指を自由に動かせる余裕が必要です。指を動かすことで指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉の発達につながります。また、子どもの歩行の発達上、つま先が適度にそり上がっているものがオススメです。

ポイント4. やわらかくて、クッション性のある靴底(ソール)

靴底が厚すぎると子どもの足の発達を妨げてしまいます。また、靴底が固いと前に進むための蹴り出しががうましくないため、靴底はやわらかい素材のものがよいでしょう。

靴のサイズ交換は、3歳までは3ヵ月ごと、3歳以降は半年ごとにサイズの見直しをすることが理想です。

4歳ごろまでの子どもの足の骨はやわらかいので、小さい靴や足の形に合わない靴は足の発達を妨げ、腰や膝、内臓の働きにも影響すると言われています。また大きすぎる靴は動きにくいので、疲れやすかったり転びやすくなり、ケガにもつながります。

2～3歳頃になると自分で靴を履きたがることも増えてきます。子どもが自分で履きやすい靴や子どもの足に合った靴選びができるといいですね。

骨盤底筋トレーニング

