

つむぎ子ども教室通信 2月号 (2026年)

2月は如月(きさらぎ)とも呼ばれますね。

衣更着(きさらぎ): 寒いから服(衣)を着て、さら(更)にき(着)る
 ということで「衣更着」=「きさらぎ」となったという説もあります。寒
 さの厳しい2月は、つつい厚着をさせてしまいがちですが、子どもは
 新陳代謝が良く体温も高いので冬でも大人より一枚少なくてもへっちゃ
 らです! つむぎっころしく、冬の寒さに負けず、たくさん笑い、たくさん
 食べて、たくさん遊びましょう!

認定 NPO 法人ムーミンの会

TEL:045-315-2172

FAX:045-309-5805

本部携帯: 090-2325-2114



2026	2月					
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01	02	03	04	05	06	07
	節分ウィーク 鬼と戦おう!					
08	09	10	11	12	13	14
	ボール遊びウィーク		建国記念日	ボール遊びウィーク		午前 つむぎ会 午後 中高生イベント
15	16	17	18	19	20	21
	縄遊びウィーク					
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	ひなまつり制作をしよう!				土曜療育

◆出欠状況や天候等の諸事情により、活動予定を変更する場合がございます。

◆平日療育と上記のスケジュールは異なります。

♡ 2月・3月の予定 ♡

- 2月12日(木) なかま食堂(マックビル)
 - 2月14日(土) 午前: つむぎ会 午後: 中高生イベント
 - 2月27日(金) なかま食堂(Mカフェ)
 - 2月28日(土) 土曜療育
 - 3月14日(土) 土曜療育
 - 3月28日(土) 午後: 卒業お祝い会
- 詳細は後日お知らせいたします。



♡ 保護者学習会&交流会(児発合同) ♡

- 日時 2月17日(火) 9時15分~10時30分
- テーマ: 「なんでもたくさん話しちゃおう会」
- 会場: なかまの杜 4階 放デイ部屋
- 是非ご参加ください! 今年度は最後の開催です。
- 3月はお休みさせていただきます。

♡ ふれあい作品展 ♡

ふれあい作品展に今年も出展しました。高橋ビル・なかまの杜・ともだちの山それぞれの事業所から日々の活動の一環として制作した作品を展示させていただきました。高橋ビルは全員の手、指、踵でジンバイザメの模様を表現した「高橋甚平」・なかまの杜はペットボトルのキャップで「ブドウ」・ともだちの山は手作り段ボール織り機で「織り物」をそれぞれ制作しました。

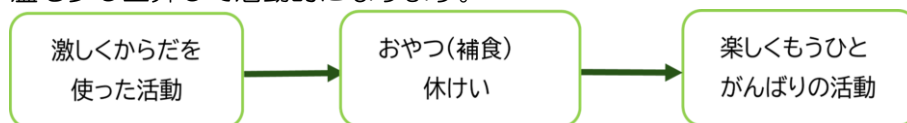
西区地域自立支援協議会 HP より

<https://249web.jimdofree.com/>



『みんなが大好き！おやつ』

育ち盛りの子どもたちはエネルギー代謝（身体を動かすためにエネルギーをつくりだす仕組み）が激しく、昼食から夕食までを繋ぐ補食（おやつ）と休息が必要になってきます。午後もしっかりとからだを動かして遊ぶ子どもにとって午後3時のおやつは1日の活動の中で大事な役割を担います。おやつを食べて少し休むと夕方にかけて体温も少し上昇して活動的になります。



おやつ＝お菓子というわけではなく、軽い食事と考えます。例えばおにぎり・干し芋・お好み焼きやロールサンドなどです。咀嚼力を高めるため・小魚・昆布などもおすすめです。そのためお菓子やジュースなどはおすすめしていません。なぜなら加工食品に含まれている食品添加物には、発ガン性、アレルギー性、染色体異常、成長抑制作用が疑われているものがあります。中には遺伝子を傷つけ突然変異が起こる催奇性（奇形発生の作用）が指摘されているものもあります。またインスタント食品や菓子パン、清涼飲料水で空腹を満たしていると食物繊維が不足する一方で、糖質や脂質の摂りすぎから肥満の原因にもなります。また糖質の摂取が多いとこれを代謝するためにビタミン B₁が足りなくなり、からだがだるくなります。身体を作る『食』の安全について気を付けていきたいですね。

おやつは栄養のためだけではなく、家族や友達とのコミュニケーションの場でもあります。楽しい雰囲気やみんなが食べているから自分も食べてみようという気持ちから、苦手な物が食べられることがあります。クッキングの際は自分でつくったという経験も加わりとてもいい笑顔です。「ほっぺたがおちそう」なんていう声も！子どもたちが大好きなおやつで水分と栄養補給をして、楽しい時間を過ごしながらからだづくりにつなげていきたいですね。（職員 N.K）

参考文献：相馬範子「障がい児の保育と発達の実践」ブレインサイエンスと生活リズムの視点から（東洋書店・2012年）
相馬範子「生活リズムでいきいき脳を育てる 子育ての科学 98 のポイント」（合同出版・2009年）

