

koko smile こどもも おとなも おうえんするよ koko smile
 観音寺市子育て支援ルーム ここ♡すまいる☺ 2026
ここ♡すまいる通信 10月号

これから落ち葉やどんぐり拾いなど、散歩が楽しい季節になります。親子で歩いたり遊んだりして秋の匂いや音、感触などを一緒に楽しみましょう。

忙しい毎日ですが、体験や気持ちを共有する時間(瞬間)を大切に、笑い合ったり息ついたりしてくださいね。



サイズの合わない靴に要注意!
 靴選びのポイントをお知らせします

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材



サイズが合わない靴は、足の変形や歩行のバランスの崩れ、全身の疲労や痛みを引き起こす原因になります。

利用について

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人
 *保護者の方だけでも利用できます。

日時 月曜日～金曜日 9時00分～11時30分
 14時00分～16時30分

* 電話での問い合わせや相談は、9時～17時です。

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

ここすまいる豊 浜 TEL 0875-52-5535

* 申込みや問い合わせは、利用したいここ♡すまいる☺に連絡してください。

～ちがいを豊かさ～

おなじリンゴを見ても、人によって感じ方はいろいろちがう。
 わたしはおいしそうって感じる、お姉ちゃんはダイエットにいいって言う、
 おばあちゃんはいれ歯は大丈夫かしらって思う、……など。

(絵本「ちがいを豊かさ」の中から)

それぞれにちがいがあることを知って大切にしたいですね。

一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」がつくられないまま成長する子どもの数も増えています。

歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

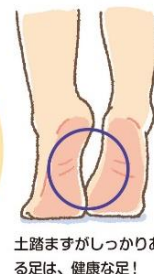
公園まで歩こうね

「あそびまで歩こう」
 などとゴールを決め、
 励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足!

利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS



観音寺市 HP は、こちらから



**ここすまいるの
遊び・交流の場です**

気軽に遊びに来てください♡

ここすまひろば みらい 9:30～11:30

ここすまいる大野原 10月 5日(月)

ここすまいる観音寺 10月 22日(木)

ここすまいる豊 浜 10月 26日(月)

赤ちゃんから親子で参加できます。思い思いにおもちゃで遊んだり一緒に遊んだりしましょう。
 時間内であれば、自由に利用できます。

親子 de ここすまいる 15:30～16:30

月 日: 10月 27日(火)

場 所: 大野原こども園 すくすく棟 遊戯室

対 象: 市内在住の3歳児親子

親子でふれあう楽しい遊びがいっぱい!

香川県ふじみ園相談支援センターの臨床心理士、作業療法士の方と一緒に、親子で遊びましょう。
 子育ての不安や悩みも気軽に相談してください。

♥実施日の1週間前までに、ここすまいる大野原へ電話でお申込みください。

10月10日は、目の愛護デー!

目のトラブルや病気だけでなく、お子さんがものを見るときに目を細めたり、首をかしげたりしていないかなど、「見方」にも注意して見てくださいね。