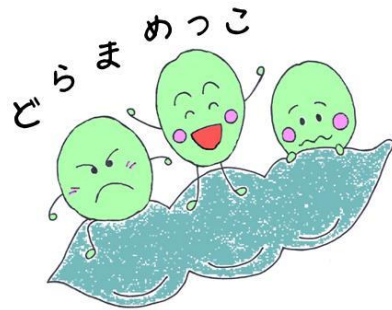


子育て相談員だより  
2023. 11月  
No.56



〒270-1516  
千葉県印旛郡栄町安食938-1  
ふれあいプラザさかえ 1階  
子育て包括支援センター 子育て相談員  
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>  
Eメール [kosodate@town.sakae.chiba.jp](mailto:kosodate@town.sakae.chiba.jp)

けんこう  
～健<sup>こ</sup>体操 口から元気に！～

10月も気温が高い日がありましたが、やっと秋らしい気候になってきました。  
暑すぎた夏が影響して野菜の値段は上がり、秋の味覚の代名詞であるサンマも去年に引き続き細くて小ぶり…とか。

マスク姿が少しずつ減ってきましたが、コロナウイルスもインフルエンザもまた猛威を振るい始め、学級閉鎖になっている学校や園もチラホラ。あらためて、栄養・休息・水分をしっかりと、体調管理をしっかりとしましょう。食べ物をおいしく食べるためには、口の筋肉が大きく影響します。よく噛んで味を感じる。高齢の方のみならず、口の筋力が落ちている人が多いそうです。そこで、食べる前にすると効果的な、また気づいたときにすぐできる簡単な口の体操をお伝えします。顔のたるみ防止と噛み合わせ改善にも効果があります。

- ① 唇を閉じて舌で上下の歯の外側をぐるりと時計回り、逆回りで円を描くように回す。×5～20
- ② 上あごのふくらみに舌先をあてて10秒間強く押す。5秒休む。×3～4回。
- ③ 顔をななめ上にあげて、背筋を伸ばし、舌を出す。下あごも出し、この時ノドまでの筋肉が張った感じになればOK。次に舌を下に向けて10秒間そのまま保つ。×3～4回。

お口、活舌トレーニングの早口言葉  
「パ(PA)」「タ(TA)」「カ(KA)」「ラ(RA)」  
の文字を意識して行ってみてください。



おいしく食べよう！

パンダのたからものは  
パパパンダからもらったラッパ  
歩いてパタパタ、ならしてパラパラ  
高かったラッパで、財布の中はからっぽ



子どもと一緒に歩いてみよう



新聞紙をつなげてドームを作って全員で入りました。  
最後、みんなで生まれたよ！（中から新聞紙をやぶいて誕生）

パパの子育て磨き塾第2弾① 楽しく親子あそび



ビニールパラシュート作り

