

2015年1月8日発行

特定非営利活動法人 ワーカーズ わくわく 理事 勝俣恵子

わくわく未来CAN2/わくわく未来CAN3

直通電話045-303-6161 FAX045-303-6165

メールアドレス [npo-wakuwaku2080@bj.wakwak.com](mailto:npo-wakuwaku2080@bj.wakwak.com)

あけましておめでとうございます。今年もたくさん笑顔があふれる未来CANを職員一同めざしてまいります。  
みなさまの変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

1月5日10:00 安全祈願をして、2015年未来CANがスタートしました。  
さっそく「八福神めぐり(5日~7日)」で合計50000歩!と、学習で「書初め」をしています。毎年の恒  
例行事なので、みんな手馴れたもの。はじめての子どもたちも、周りを見てしっかりと行動もできています。

今年も歩くことで、①交通ルールの確認 ②大腿の筋力を使う=大脳への刺激 ③地域のみなさまへのごあい  
さつ を毎日繰り返してまいります。以下の項目をぜひご活用頂き、ご家庭でのチェックをお願い申し上げます。

### 保護者のみなさまへお年玉情報! わくわく未来CAN 靴と歩きのチェックポイント

#### 靴

- ①親指、人差し指 が靴の先につかえていませんか?
- ②「マジックテープにごみなどがついていて、くっつかない!」状態になっていませんか?
- ③靴ひもが長すぎて、本人が結べない・イライラする状態になっていませんか?
- ④かかとが磨り減っていませんか?

#### 歩き方

- ①背中が丸まっていますか?・・・姿勢の悪さは、将来内臓疾患を誘発するといわれています  
頭を上げて、前をむいて歩くことを声かけしてみてください
- ②ポケットに手をつっこむ癖はありませんか?・・・ご家族と出かけるときにも、「手」と声をかけてください
- ③「止まる」「行こう」をことばかけしていますか?・・・お父さん、お母さんの声が一番有効!
- ④靴を引きずったり、ゆがんだまま歩いていますか?・・・内反など、機能的にサポートが必要な場合があります。ご相談ください。
- ⑤腕にぶら下がる歩き方を許していませんか?・・・背筋と大腿の筋力が大脳への刺激となります。自力で!
- ⑥スポンが長すぎたり、腰よりも下がって吐いていませんか?・・・集中力が途切れます。体に合う服で!

☆横浜市では、40歳以上の方を対象に「よこはまウォークポイント」を実施しています。ぜひ万歩計を手に入れて、子どもと手をつないで歩いてみてください! (抽選でなんかいいものがあたるかも??)

### 今年の書初め写真展



1月5日~8日にかけて、こどもたちも職員もみんなで書初めをしました!(子どもたちそれぞれの写真は年度末のCDでおたのしみくださいね。)

2月のイベント: 2月14日(土)「川崎大師で久寿餅を食べよう!」・・・土曜日ご利用の方も含めて、抽選となります。ご参加ご希望の方は、お申込書に○をお願いいたします。