



# 幼稚園だより

1月号

令和6年1月9日  
千代田区立九段幼稚園  
〒102-0075  
千代田区三番町16  
TEL. 3263-0567  
FAX. 3263-0731

## 足元からの健康づくり

園長 横澤 峰紀子

新年のご挨拶にあたり、この度の能登半島地震により被災された皆様ならびにそのご家族・ご関係の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。また、羽田空港での航空機事故で犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族にご心より哀悼の意を表します。皆様の安全と被災地の一日も早い復興をご心よりお祈り申し上げます。

災害や事故など、大変心配な状況での令和6年の幕開けとなりましたが、今自分たちにできること、園でできることを誠実に、粛々と行っていきたく思います。

その一つとして、昨年より取り組んできました「足育」です。保護者の皆様にもご理解をいただき、ご家庭と共に取り組んできた結果、子どもたちの意識が少しずつ変わってきたと感じています。私自身も毎朝、紐靴を履く際、足にフィットするよう、しっかりと丁寧に紐を結ぶようになり、一日一回は足と向き合う時間ができました。しっかりと靴を履くことで、動きやすくなるだけではなく、気持ちが引き締まり、「今日も一日がんばろう！」と気合いが入ります。子どもたちも玄関で「ペリペリ とんとんとん ぎゅう ぴた ぎゅっ」と、しっかりと靴を履くことで気持ちを整えているようです。

ぜひ保護者の皆様も紐靴を履く際には、紐をほどいた状態で履き、かかとをしっかりと合わせてから、紐をきゅっと結んで固定してみてください。一日の始まりがいつもと変わるかと思えます。そして、お子さんと一緒に、足指体操や足指じゃんけんなどに挑戦してみてください。(詳しくは、足育だよりをご覧ください)。足指は、足にかかる体重を分散させ、体のバランスをとるという重要な役割を担うとともに、歩く・走る・跳ぶなどの際にも活躍しています。普段から足の指をしっかりと動かすようにすることが大事なのだそうです(JASPE 足育指導資料第三集より)。足育は、生涯にわたる足元からの健康づくりです。令和6年は更に、子どもたちが自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする意欲を高め、足元からの健康づくりに必要な習慣や態度の素地を身に付けられるよう、保護者の皆様にもご協力いただきながら取り組んでまいりたいと思います。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

園生活の様子を『九段幼稚園ホームページ』に掲載しています。  
ぜひご覧ください！



九段幼稚園HP



※降園時刻が通常と異なる日 ◇教育課程外の行事

日	曜	1月行事予定
1	月	元旦
2	火	年始休業日
3	水	年始休業日
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	冬季休業日(終) 成人の日
8	月	成人の日
9	火	始業式
10	水	◇預かり保育(くすのき)始
11	木	弁当始 鏡開き
12	金	安全指導日 発育測定 スクールカウンセラー来園日
13	土	
14	日	
15	月	英語であそぼう
16	火	カンガルータイム(4・5)
17	水	カンガルータイム(3)
18	木	巡回アドバイザー来園日(午後)保護者会全体会
19	金	自然となかよし
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	◇たんぼぼひろば
24	水	お話の国
25	木	避難訓練
26	金	なかよし給食(5) 連合作品展(始) スクールカウンセラー来園日
27	土	
28	日	
29	月	バイオリンコンサート 連合作品展(終)
30	火	クーヨンキッズ(5)
31	水	誕生会 図書館司書来園日

<2月行事予定>

1	木	
2	金	節分の集い 研究保育(4)
3	土	節分
4	日	
5	月	お話の国
6	火	
7	水	音楽会(4) 避難訓練
8	木	音楽会(5)
9	金	安全指導日 発育測定 ◇たんぼぼひろば スクールカウンセラー来園日
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	巡回アドバイザー来園日 発田先生のミニ小学校(5)
14	水	保育参観 園公開
15	木	保育参観 園公開
16	金	保育参観 園公開