



わかばだより



令和7年度 【No.12】 市島子育て学習センター

市島町上田 814 番地 ☎85 - 3030(代)・FAX 85 - 2665

メール cosodate-ichijima@city.tamba.lg.jp

立春を迎え、暦の上では春です。

この1年、こども達の日々の成長に驚くことがたくさんありお母さん達と一緒に見守ることが出来てとても嬉しく思いました。今後もわかば教室での繋がりが続き、楽しい子育てが出来るよう応援しています。

わかば教室 閉講式

- 日時・・・ 3月13日(金)
午前10時～11時30分
- 場所・・・ ライフピアいちじま 研修室2・3
- 内容・・・ 親子あそび ♪
講師 蘆田 朱里さん
 - ・1年間を振り返って
 - ・グループ活動
(リーダーさんあいさつ)
 - ・文集配布
- 参加費・・・ 1家庭 100円(文集代)
- 申込締切・・・ 3月6日(金)



児童室一時利用休止のお知らせ

空調改修工事のため3月24日(火)～27日(金)の間、児童室はご利用いただけません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

日曜おためし開館

- 開館日・・・ 3月22日(日)
午前10時から午後4時まで
- 開館場所・・・ 市島子育て学習センター

ほっこり相談日

日時 3月27日(金)

午前10時～午後4時

(要予約)

- ★お子様の遊び・生活・しつけなど
どんな事でも気軽に相談下さい。
- ★また専門機関への紹介もします。
- ★身体測定もできます。母子手帳を
お持ちください。

わかば教室 2/6
豆まき&なおし



お母さん達頑張りすぎて
からだガチガチだって



鬼さん登場!!
こわかったよ



ピアサポーター
木田利衣の子育てコラム



小3の次男がマラソン記録会も近づいたある日に、つま先立ちで歩いて小学校から帰ってきた。

「かかとがいたい！」

いつも跳び跳ね、何も無いのに走り出し、ムダに動き…じゃなくて、とても元気で活発な小学生なので、またどこかでぶつけてきたか?と思ってしばらく様子を見るも痛みは治まらない。それどころか静かでおとなしい。これは大変だ!と整形外科を受診した診断は「足底筋膜炎」だった。かかとから足指の付け根にかかる腱組織が炎症を起こして痛みが出ているらしい。

「足底筋膜炎」の原因は成長期の骨と筋肉のアンバランス(成長痛)や使いすぎ、合わない靴とかだそう。特に治療されることもなく湿布をもらい、ダブルベルトの靴や紐靴への買い換えを勧められた。足育講座などを聞いて靴選びには気を付けていたはずの私は少なからずショックを受けつつ、靴を買いに行くことに。それまで履いていた靴はホールドが弱くクッション性が悪かったらしく、普段使いには問題はなかったが、マラソン練習などで走ることが増えたことで足に負担がかかっていたようだ。

ダブルベルトの靴はサイズが大きくなるとなかなか無くて、紐靴はめんどくさいと拒否されるなか、次男の足を立体的に測定してもらい足に合う靴とインソールを購入した。さっそく店先で履き替えると…、あら不思議!

「ぜんぜんいたくない!」今の今までつま先で歩いていたのに、走り出し、もとの活発な次男にもどったではありませんか!あらためて靴選びって大事だなあ~と思う出来事でした。

「ぞろぞろ」子ばなれ!?



