

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第15号

【鍋掛公民館】

0287-60-1164

日暮れも目に見えて早まり、冬の雰囲気の色濃くなって、クリスマスのイルミネーションを点灯しているところを目にする機会が増えたのではないのでしょうか？乾燥した空気や安定した気流、空気中の不純物の減少などの気候条件により澄んだ空気が生まれ、イルミネーションが他の季節より綺麗に見えます。一方で、乾燥による健康管理も気になります。ところで皆さんは冬も意識的に水分を補給されていますか？

◎冬のかくれ脱水◎

暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渴かない、マスク内の湿度も高くなることから水分摂取の機会が減っています。水分摂取を怠ると脱水症状に陥ることがあります。「原因はよく分からないけれど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする」などの冬の体調不良はかくれ脱水によるものかもしれません。

★どんな症状があるの★

- 1 脳に起こる症状からは、頭痛・集中力の低下・日中の強い眠気など
- 2 消火器に起こる症状からは、食欲不振・腹部の不快感（便秘）・胃もたれなど
- 3 筋肉に起こる症状からは、体に力が入りにくい・筋肉痛・足がつるなど



◆脱水症状チェック◆

- ◇風邪などの症状はないのに37℃前後の微熱がある。
- ◇尿の色が濃くなっている。 ◇短期間で体重が減っている。 ◇喉が渴く。

✿かくれ脱水を防ぐには✿

- ・こまめな水分補給！必要量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2～3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。
- ・朝食抜きやダイエットなどの不規則な食生活が原因で水分不足に陥っている場合も少なくありません。食事から摂取する水分も体の水分を一定に保つうえで必要不可欠です。

参加者募集

凧作り・凧揚げ

自分だけの手作りの凧を作ってあげてみよう。
鍋掛公民館のグラウンドは電柱もなく凧揚げに最適な場所です。
日 時：12月25日（土）午前9時30分～正午
場 所：鍋掛公民館 多目的ホール・グラウンド
内 容：凧づくり、凧揚げ
低学年はグニャグニャ凧、高学年は和凧を作ります。
持ち物：はさみ、エプロン
参加費：300円
対象者：鍋掛小児童とその保護者
申込み：電話または申込書で鍋掛公民館へ（☎60-1164）
締切り：12月10日（金）までに申し込みください。



冬休み書道教室

年のはじめに気持ちを新たに、書に向き合ってみてはいかがでしょうか。
当日は鍋掛公民館で活動をしている【日新書道会】の先生にご指導いただきます。
日 時：令和4年1月5日（水）6日（木）午前10時～正午
場 所：鍋掛公民館 多目的ホール
対象者：鍋掛小児童
定 員：各日とも10名
参加費：無料
持ち物：書道用具一式、墨汁、用紙
（書初展に作品を提出する方は書初展指定用紙、
課題手本をご用意ください）
その他：来館時はマスク着用をお願いいたします。



家庭教育通信で紹介した「ジャイロボール（第13号）」を小野瀬 穩來さん(6年生)親子に実際に作ってもらいました。作っている様子(動画)は、那須塩原市動画チャンネル内「なすしおばら生涯学習チャンネル MILK (見る！来る！)」で11月4日（木）から配信されております。ぜひご覧になってください！

パソコンの方は下記の URL からアクセスしてください。

<http://www.youtube.com/watch?v=iVWURHe5qtY>

スマートフォンの方はこちらから
アクセスできます。



～子供の体幹を鍛え、健全な身体の発達を促すために大切なこと～

今回は『腹這いでの運動』です！

「歩く」「走る」動作の基の動きになります。スムーズに行えると足が速くなるかも！？



①肘を床につく(スタート姿勢) ②右ひじと右ひざを合わせる ③肘を床につく(スタート姿勢) ④左ひじと左ひざを合わせる

【やり方】

①→②→③→④の写真の順番で動きます。

【数え方】

写真①の時に「1,2」と数える。

写真②の時に「3,4」と数える。

写真③の時に「5,6」と数える。

写真④の時に「7,8」と数える。

「①～④」で1セット。5セットを目安にやってみよう。

※動きがスムーズに行えるようになったら、テンポを上げて素早くやってみよう！

【目的】

股関節が柔らかくなるよ。

スムーズな体重移動ができるようになるよ。

【運動のポイント】

お腹はいつも床につけておこう。

お尻が浮かないように動いてみよう。

視線はヒザとヒジがくっついている方に向ける。

子供の体幹を鍛える運動教室 コアムーブ👉

身体のこと・運動のこと・発達のこと
LINEで相談できます👉



篠鉄砲(しのてっぽう)の作り方

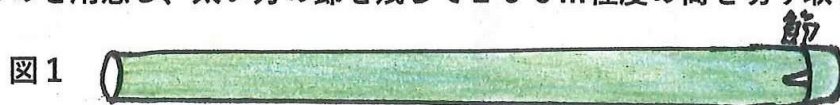
材料・用具

材料 (太めと細めのしの、ひのきの実または新聞紙などの紙)

用具 (カッターナイフ、のこぎりなど)

作り方

- ① しのを用意し、太い方の節を残して20cm程度の筒を切り取る。(図1)



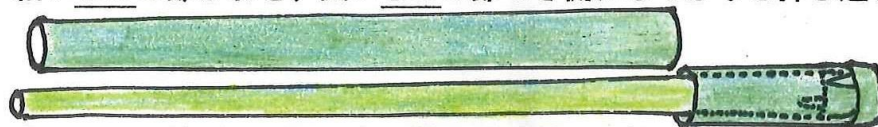
- ② 図2のように、節から7センチ当たりのところで切る。(図2)



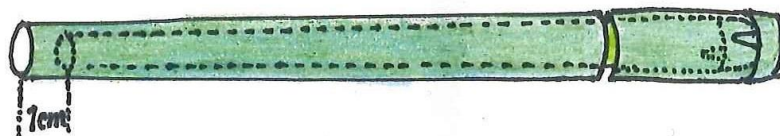
- ③ 細めのしのを用意し、同じように節を残して切る。(図3)



- ④ 細いしのの節がわを、太いしのの節つき側にしっかりと押し込む。



- ⑤ 太いしのの筒(つつ)の中に持ち手の付いた細いしのを入れて、太いしのより1センチ程度短く切る。



※ 実を手元の方に入れて、先まで押し込む。



※ 2つ目の実を入れ、勢いよく押し込む。(先の実が飛び出る。)

ひのきの実がないときは、紙を水につけて丸める。

※ 人に向けないで、的などを作って当てて遊ぶ。

※ どれだけ遠くに飛ばすか競い合う。

※ 材料の篠竹の調達が難しい方は、鍋掛公民館にご相談ください。