



9月

# 土々呂小ゆりかご 児童クラブ

令和5年9月1日

初秋になりましたが、まだ日中は暑さも続いており、こまめな水分補給が必要な日があります。

熱中症や感染症もまだ心配ですので、手洗いうがいや消毒をするように声をかけていきます。

夏休み中、雨が降る日も「外で遊びたい」と、暑さにも負けなくらい元気に過ごす事ができました。色々イベントを楽しみながら、友だちと仲良く元気に楽しみ、無事に終える事ができました。ご協力いただきありがとうございました。

① 海拔21.8m

海岸からの直線距離約0.48km

避難場所: 三角公園

(延岡市南一ヶ岡5丁目)

土々呂小から徒歩約15分

② 海拔25.9m

海岸からの直線距離約0.6Km

避難場所: 市営一ヶ岡E団地

(延岡市南一ヶ岡6丁目)

二学期が始まり、運動会のシーズンがやってきました。かけっこやリレー、団技などの種目に向けて練習が始まります。児童クラブのみんなが活躍できるように、家庭で取り組めるかけっこ練習を紹介します

①正しい姿勢→垂直の壁に身体(頭・背中・お尻・かかと)をくっつけて、真っすぐな姿勢を作り、歩く。姿勢を崩さずに慣れてきたら走る。

②足の上げ方→足を上げる際、太ももを上げて走るが、遅い子はつま先が下を向いていることがあり、ブレーキをかけた走り方になっている。太ももだけでなく、つま先も一緒に上げて走る。

③腕の振り方→速くなるポイントは足だけでなく、腕振りも大事です。正しい腕の振り方は腕を前に振るのではなく、肘を後ろに引くイメージで振ると力が伝わり、速く腕を振ることができる。



## 【小学校:行事予定】

●9/12(火) 参観日1・2・3年生

●9/15(金) 参観日4・5・6年生





# 9月の計画



	内容	講師 他	3時のおやつ		内容	講師 他	3時のおやつ
1日 (金)	身体を動かそう		棒アイス じゃこせんべい	16日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ
2日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ	17日 (日)	お休み		
3日 (日)	お休み			18日 (月)	敬老の日(祝日)		
4日 (月)	鬼ごっこ遊び		グミ おにぎりせんべい	19日 (火)	運動場で遊ぼう		ピーナツクリーム パン
5日 (火)	折り紙遊び		ソーセージパン	20日 (水)	アクティブサークル		果物 ミニゼリー
6日 (水)	ゲームしよう		果物 スティックゼリー	21日 (木)	鬼ごっこ遊び		ソーセージパン
7日 (木)	トランプで遊ぼう		ジャムパン	22日 (金)	トランプ遊び		きなこせんべい
8日 (金)	外遊び		まがりせんべい クッキー	23日 (土)	秋分の日(祝日)		
9日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ	24日 (日)	お休み		
10日 (日)	お休み			25日 (月)	チラシで遊ぼう		ヨーグルト ウエハース
11日 (月)	積み木で遊ぼう		棒アイス ビスコ	26日 (火)	運動場で遊ぼう		ジャムパン
12日 (火)	絵を描こう		きなこパン	27日 (水)	ボール遊び		スティックポテト 乳酸菌飲料
13日 (水)	運動場で遊ぼう		ゼリー ラムネ	28日 (木)	ゲームをしよう		チーズパン
14日 (木)	トランプで遊ぼう		チーズパン	29日 (金)	ぬり絵をしよう		たべっこどうぶつ スティックゼリー
15日 (金)	ボール遊び		プリッツ パイの実	30日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ

## 【9月の口座振替日】

振替日は9/11(月)となります。  
よろしくお願ひします。

## ★アクティブサークル★

日時: 9月20日(水) 15:50~16:20  
準備物: 動きやすい服装  
月に1回、様々な遊びを通して、体力の向上を目指します。

## 【着替え&水筒をお願いします!!】

9月は運動会の練習も始まります。日中は暑くなることを予想して、半袖や上着を着る等して体温調節がしやすいようにしてあげましょう。

\* 全員着替えを一組(夏服上下・下着・パンツ)  
準備して児童クラブに保管します。

\* 水筒(中身は麦茶・緑茶・水)は毎日持って来ましょう。