

ウキウキ さくらんぼ日記

さくらんぼ コラム

身体のお話です。
『上を向いて
歩こう!』

さくらんぼ トピックス

エレベーター工事
を行いました。

さくらんぼ プログラム

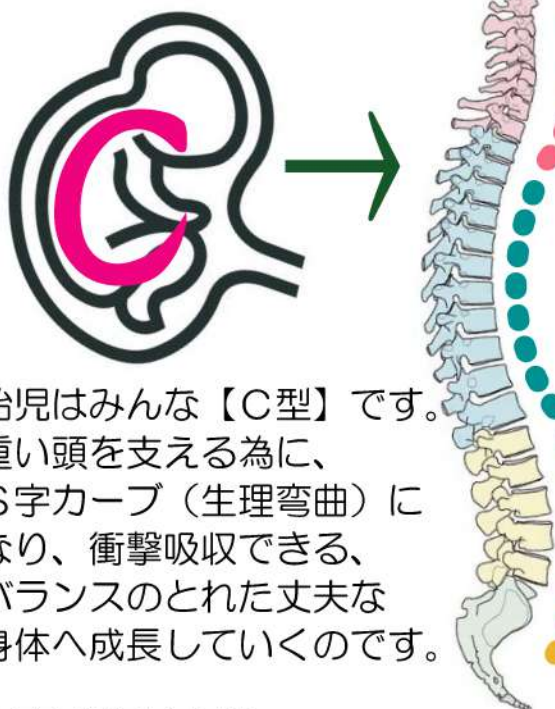
お買い物ごっこ
などいろんなこと
をしました。

さくらんぼ コラム・・・ちょっとだけ身体のお話です。

大人の骨の数は200個。でも子供の骨の数は350個あります

これは減るわけではなく、分かれていた骨がくっついて一つの骨になるからです。言わば、大人への成長です。成長の速度はみんな違う! タイガー・ウッズは2歳までハイハイしていたそうです。

人は二足歩行するために、上手くバランスをとり、足裏や膝などで上手く衝撃を吸収しています。そして、衝撃吸収でとても重要なのは背骨です。



胎児はみんな【C型】です。重い頭を支える為に、S字カーブ（生理弯曲）になり、衝撃吸収できる、バランスのとれた丈夫な身体へ成長していくのです。

文責 / 西村大悟

首の骨（頸椎）が反ると【頸椎前弯】重たい頭が支えられるようになります。これを『首が座る』といいます。

腰の骨（腰椎）が反ると【腰椎前弯】上半身が支えられるようになります。この形を作るために『ハイハイ』をたくさんするのです。

上を向いて歩こう!

首の骨の反り具合が少ない現象を『ストレートネック』と言います。最近では『スマホ首』なんて言われたりもします。

一日一分でもいいので上を向こう。頭がスッキリしますよ!

もっとハイハイをしよう!

『ハイハイ』は歩くための、そして将来、腰痛になりにくい丈夫な身体を作るため大切な準備期間です。

成長速度は人によって異なります。「なかなか歩かない」のは、「まだ歩くための身体の準備ができてないよ!」というメッセージと思って下さい。だから、焦ることなく、慌てずに準備が整うのを待ってあげましょう!

さくらんぼ トピックス

安全面への最大の配慮を！エレベーター工事を行いました。

老朽化ってほどではないのですが。。
エレベーターは古くなるとトラブルが
発生しやすくなります。
お盆休みを利用し、エレベーターの
オーバーホールを行いました。
(ワイヤーや基盤を全て取り換えました)
取り替えたのは全て普段は見えないと
ころなので、見た目には何も変わっ
ていないのが少し残念ですが。
より安心してご利用頂けるようにな
りました。



きっちりと作業して
頂きピカピカのワイ
ヤーになりました。

さくらんぼ プログラム

お買い物ものごっこ

テーブルに沢山の商品をならべて、
店員さんになったり、お客さんにな
ったり、子ども紙幣を使っての
『お買い物ごっこ』をしました。
「いくらものものをいくつか買ったから
いくら！」って一所懸命に計算も
して、「たくさん買うから安くして！」
って大阪らしく値切ってみたり！
楽しく学び、遊びました！



「さあ！どんどん来てや〜」

「めっちゃ安いやん！」



「えっそんなに値切る!？」



「ええもん買えたな〜」



感触あそびって
気持ち良い！

どろどろ、ネバネバってなぜか気持ち良い。
みんな弾ける笑顔で、全身で楽しみました。