

ますます寒さが厳しくなってきました。

2月の行事「節分」は立春の前日です。旧暦では立春を一年のはじまりとしていたため、今の大晦日と同様に特別な日とされていたそうです。

日本では昔から、大豆には神様の力が宿っていると信じられていたため、鬼を追いはらうために、火であぶった大豆をまくようになったそうです。



自分の年と同じか、ひとつ多い数の豆を食べる「年取り豆」は、身体が丈夫になり、病気をせずに一年を過ごせるといわれています。



寒さに負けず、インフルエンザなどの感染症に気をつけて、暖かくなるまでの時期を楽しみましょう。



手のはたらき

手の19の骨と19の関節は、29の筋によって動いています。



手の骨と関節



手の筋

握る、支えるのような大きな動きや、つまむ等の細かい作業も、これらの骨や筋肉が協力しあっています。また、手のひらをうまく使うことで、手先や指先がより上手に使えるようになります。

今回は手の動きを向上させる遊びや動作をご紹介します。

手を使う遊びの例

手遊び	手遊びうた、指相撲、影絵、粘土遊び、シール貼り、新聞紙をちぎる・丸める
おもちゃ	太鼓を叩く、積み木、折り紙、あやとり、ひも通し、ビー玉、おはじき
握る力	身体を支える力を育てる遊び、鉄棒、うんてい、はいはい、手押し車、ボルダリング
お手伝いや道具を使う遊び	ほうきで掃く、掃除機をかける、ぞうきんを絞る、書く、ハサミを使う

とおりゃんせでは、自分の身体を支え姿勢を保つ全身運動や、道具を使った遊び、制作など、楽しく活動しています。