

# ひとはぽっこ通信



今年度の4月より毎月第1・3木曜日に行っているリトミックでは、為保直子先生にお越しいただき、一緒に活動しています。

リトミックとは、音楽に合わせて体を動かすことを言います。ダンスとは違い決まった型はありません。音楽を聞きながら自分が感じたままを体で表現するため、「自己肯定感」や、音楽からどんな情景を思い浮かべるかといった「想像力」、どう動けば伝わるだろうかといった「表現力」を養うことができ、心とからだの発達に効果的と言われています。

ひとはぽっこでは、音楽をみんなで体を使って楽しむことを目的としています。手にバンダナを持ち、音楽に合わせて足と手を動かします。まずは「さんぽ」の音楽に合わせて歩くことから始まり、次の曲ではスキップ、次はゆったりとした曲調になり、ゆっくり歩いて息を整えます。そして最後にアップテンポな曲になり、フロア内を駆け回ります。それぞれの音楽を聞き分けて足の速さを変えたり、バンダナは自由に振り回して曲の終わりにはパッと天井に向かって投げます。音楽の流れる際にはペースも様々ですが、最後のバンダナを投げるところは「そろそろかな」「来るぞ来るぞ」と音楽の終わりのタイミングを各々が見計らって、バシッと揃うのが何とも見事です。

リトミックも回数を重ねるうちに、列車のように連なって歩いたり、ピョンピョンと飛び跳ねたり、競うように駆けたり、他の人の後ろにぴったりとついて動いたりと色々な表現が出てきました。子どもたちと一緒に、スタッフも汗をかくほど体を動かして音楽を楽しんでいます。

三村 知美

## 1 今月のおやつ

### 『パフェ』

#### 《材料》

- ・アイスクリーム
- ・コーンフレーク
- ・ホイップクリーム
- ・スプレーチョコ
- ・フルーツ(バナナ、ミカン、チェリー など)
- ・飾り用のお菓子(ポッキー、ウエハース、アポロチョコ など)

#### 《作り方》

- ① 器にコーンフレークを入れる。
- ② アイスクリームを入れる。
- ③ 生クリーム・スプレーチョコ・フルーツ・お菓子をトッピングして出来上がり。



## 2

### 7月の予定

- 4日(月) …甲田中・広北 代休日  
21日(木)～ …小学校・中学校  
夏休み開始  
25日(月)～ …広北 夏休み開始

## 3 夏休みの利用について



もうすぐ夏休みが始まります。  
詳しいことは後日お知らせを配布しますので、準備等をよろしくお願い致します。

