

～祝～1周年(*^^)v

おかげさまであおやまマガジンは1周年を迎えました!!
これからもご愛読宜しくお願ひします(*^▽^*)

いよいよ食欲の秋到来!あ。。。スポーツ、読書の秋。。。他にも色々ありますね(*_*);
ですが、、10月10日は『目の愛護デー』って知っていましたか?

目をいたわる生活をしましょう!

目は外からの情報を得るために大切な器官です。近年では、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間

見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢と共に白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人が増えているそうです。この機会に目をいたわる生活を心がけませんか?

こんな症状に注意主に「目の使いすぎ」がきっかけに疲れ目に。

- 目が疲れていると感じている。
- 目が乾いていると感じる。
- 目ヤニがでる。
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた。
- ものが見えにくくなってきた。
- 肩が凝りやすい。

目の健康維持に

- 目を休ませる。
- 目にやさしい食事を⇒ポリフェノールの一種のアントシアニンを豊富に含んだブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなど。
- 眼科での定期的な検診を。

あ
お
や
ま
マ
ガ
ジ
ン

子供の考える力を伸ばす!? ～魔法の質問～

子供の話を頭から否定する。幼稚園は楽しかった? お弁当は全部食べた? 今日とは誰と遊んだの? ... お母さんも毎日、お子さんに色々問いかけているはず。質問には5種類があるのですが、皆さんは普段よくする質問はどれにあたるのでしょうか。子供が何も考えずに答えたり、黙ったり、答えた後につまらなそうにしていたら、「疑問」「クイズ」「命令」「尋問」のどれかかもしれません。「魔法の質問」はこの4つの質問とは違います。「どうやったらうまくいかな?」「○△するとどうなると思う?」など子供が考えなければ答えられない質問で子供に”考えるきっかけ”を与える質問です。魔法の質問は、より具体的な答えを引き出したり、別の視点を与えたりしながら繰り返しやり取りするので、会話も続きます。

魔法の質問を続けると子供に変化が起こる!?魔法の質問が習慣になると、子供に考える力が育ってきて、物事を順序立てて考えられるようになる、先を見通せるようになる、工夫するようになるなどの変化が見られます。

ただ、魔法の質問をするには、ちょっとした心がけとコツが必要です。初めは少し難しく感じるかもしれませんが、毎日繰り返すうちに、子供も慣れてくるので大丈夫!ぜひ親子の会話に魔法の質問を取り入れてみてください。

*次回、魔法の質問のちょっとした心がけのコツを紹介いたします(^_^)

- ①疑問⇒親が知りたいことを質問する。「ピアノ練習したの?」
- ②⇒自分は考えて知っているが、あえて質問し、子供を試す。「ピアノの練習しなくていいんだっけ?」
- ③命令⇒一見質問に見えるが、実は子供に行動を強いる。「そろそろピアノの練習をしたほうがいいんじゃない?」
- ④尋問⇒威圧的に子供を問い詰めることを目的にしている。「なんでピアノの練習をしないの?」
- ⑤魔法の質問⇒子供の考える力を伸ばす質問。「どうしたらピアノの練習ができるかな?」

スタッフ紹介 めぐコーチ



オレンジゼリーが大好き♥
今、ハマっていることはストレッチ!
無邪気なめぐコーチを宜しく
お願ひします(*'ω'*)

☆ジュニアコース



毎回プールに行くのを
楽しみにしています!
Enjoy Swimming!!

～お知らせ～

・プール無料開放
10/15(日)13:00~16:00
10月15日の無料開放では
『流れるプール』

～10月休館日～ をつくろう!!
10月9日(月)～14日(日)*日曜定休

第13号
10月発行
JSS あおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
営業時間 月～金 9:30～20:30
土 8:30～20:30
日曜定休

日曜定休

