

令和 5年

11月 まんまるだより



秋晴れが続き、さわやかで過ごしやすい季節になりましたね。お散歩に出掛けると、どんぐりや落ち葉、柿やみかんなど、たくさん『秋』を見つけています。お散歩に出掛けた時の『お土産』を楽しみにして下さいね。

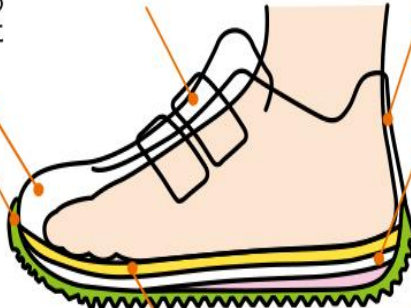
お散歩でたくさん歩いたり、公園で遊具に登って遊ぶことができますので、運動しやすい、足にあった靴選びをしてみてくださいね。靴の選び方について、とても分かりやすく記載されていたのでよろしければ参考にして下さい。

靴の正しい選び方!

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ① 甲の高さが調節できる? 足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです!
- ② つま先は広く厚みがある? 足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りあがってる? 靴のつま先に反りがなくて蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる? 足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある? 路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる? サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



みつけたどんぐりあげるね♡



たくさんぶどうがとれたよ♪
ぶどうケーキのできあがり!!

