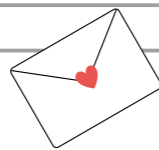


お子さんがいるご家庭の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出できない状況が続く中、家事や育児の負担やストレスが増えていますか？

誰かに話し、気持ちを共有することはストレス発散になったり、気持ちを整理したりすることもできます。母子健康包括支援センターひだまりと駅前子育て支援センターあじさいっこでは、電話相談を受け付けています。いつでも、お気軽にご相談ください。

子育て健康課より



ご相談はこちら
母子健康包括支援センターひだまり
(子育て健康課)
※平日 8:30~17:15
☎84-0327

駅前子育て支援センターあじさいっこ
※平日 9:00~17:00
☎82-9720



新美保健師

露木保健師

子育てママ・パパのための

おうち de ヨガ

Produced by (一社)開成町総合型スポーツクラブ

子育て中は、子ども優先で自分のことを後回しにしがちなママとパパ。そんなママとパパにリフレッシュしてもらうため、隙間時間にできるヨガのワンポーズを今月から連載で紹介いたします。教えてくれるのは、(一社)開成町総合型スポーツクラブでヨガを教えているインストラクターの皆さんです。

新連載



キヤット&カウ

How to

- ①四つんばいになります。このとき、肩の真下に手首、足の付根の真下にひざがくるようにします。
- ②一息吸って、吐く息でゆっくりとおへそをのぞき込み、背骨を突き上げるように背中を丸くします。
- ③吸う息で、四つんばいのまま少しずつ腰から背中を反らせるように胸と喉元を開きます。視線は斜め上になります。

Point

万能のリラックスポーズで、ストレス緩和に効果があります。③のキヤットのポーズの時に意識して胸を開いていくことで、深い呼吸(=リラックス時の呼吸)がとれるようになります。できる方は「鼻呼吸」を試みましょう。



インストラクター
(ボランティア)
口田 麻子さん

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、(一社)開成町総合型スポーツクラブは、現在開催していません。
※毎週水曜日にLINE@でヨガのライブ配信をしています。ぜひ、ご覧ください。

お問い合わせはこちら

☎080-4437-6380



LINE@▶



▶HP



▲子どもたちが大好きな絵本の時間

▲お家にはない遊び道具に目を輝かせます

(写真は4月上旬のもの)

更には子どもたちが隣を忘れる程、興味を示したのが、絵本読みの時間です。今日の絵本は「たまごのえほん」です。卵から生まれてくるペンギんやかたつむり、そして怪獣たちの赤ちゃんの様子や、卵が割れる音に歓声を挙げていました。

「笑顔が一番」と嬉しくなりました。

毎年、四月は新入園児の泣き声で賑やかになるものですが、今年は「あれ？泣いていない。」泣くどころか沢山のオモチャに目を輝かせて遊んでいます。ちよっぴり拍子抜けしてしまいましたが、「笑顔が一番」と嬉しくなりました。

楽しんでくれた
酒田保育園保育士
峯岸 直美

元気だより

酒田保育園 ☎82-2277

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園の現場からお届けします。

みんな集まれ！



町民センター図書室

おすすめ絵本

お子さんと過ごす時間が
増えている今だからこそ、
一緒に絵本を楽しみませんか？

子どもも大人も楽しめる
絵本を紹介します。図書
室での貸出や購入の際の
参考にどうぞ！

司書の浅田が
紹介します



ベンジーのふねのたび
マーガレット・プロブレム/作



犬のベンジーは、一人で船旅へ出かけます。果たして、どんな冒険が待っているのでしょうか。40年以上読み継がれている絵本です。

図書室情報

所在地： 開成町延沢773
(町民センター3階)

生涯学習課 ☎課84-0325

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当分の間、図書室は利用中止となっています。

3 ストローの先に切れ込みを入れ、その先端に②をセロテープでつける。



4 トイレットペーパーの芯に折り紙を貼りつける。③を芯の中に入れ、折り紙の両端をセロテープで芯の内側に貼って完成。



ぜひ、親子で作ってみてね！



竹内さん、浜岡さん、日比野さん
(図書室スタッフ)

飛び出す！お花

を作ります

◆材料

- 折り紙・・・3枚
- ストロー・・・1本
- トイレットペーパーの芯・・・1個
- セロテープ
- のり
- はさみ

7 折り紙をじゃばらに折り、半分に折る。折り目をのりで貼り合わせる。※同じものをもう一つ作る。



2 折った二つをのりで貼り合わせる。



子育てナビ

☎子育て健康課 ☎84-0327

安心してあかちゃんを迎えるために…

妊娠がわかったら…

母子健康手帳は、妊娠期間からお子さまが6歳になるまでの健康を記録するものです。

その後も予防接種をするときに必要となります。

医師の診断を受け、妊娠がわかったらすみやかに受け取り、大切に保管しましょう。

母子健康手帳は、母子健康包括支援センター「ひだまり」で、保健師が妊婦さんと面接をしながらお渡ししています。

町では神奈川県が実施している「母子手帳アプリ 母子手帳」に参加しています。

妊婦・出産・子育てで心配なことがありましたら、ご相談ください。



町では神奈川県が実施している「母子手帳アプリ 母子手帳」に参加しています。

電子母子手帳アプリ
母子手帳はこちら▶



働く妊婦さんのために…
近年は、働きながら妊娠・出産を迎える「勤労妊婦」が増えていきます。妊婦さんとあかちゃんが健やかに過ごせるために、周囲の協力や配慮が必要です。法律でも、母体保護が定められていますが、すべて申し出が必要ですが、そのため、妊娠がわかったら、早めに会社へ報告しましょう。

もしも、体調が悪かったら…
勤労妊婦さんで、体調が悪く、医師の判断で休養が必要な場合は、事業主宛に「母性健康管理指導事項連絡カード」を書いてもらうことができます。

母子健康手帳にも記載されていますので、参照してください。「もしも」のときに、利用できるツールがあることを知っておくと安心です。

電子母子手帳アプリ活用ください。