

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

第2回

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ご紹介します。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。

ねじりのポーズ

How to

- ①両脚を前に伸ばした(長座)姿勢になる。
- ②左ヒザを立て、右足を越して外側に置き、右腕で左ヒザを抱える(余裕があれば右肘を左ヒザの前に引っ掛ける)。左手は右尻の後ろに置いて、一息吐く。
- ③次の吸う息で、背筋をまっすぐ上に伸ばす。
- ④吐きながら、お腹→胸→肩→視線の順にゆっくりと後ろを振り返る。
- ⑤そのまま5回呼吸をする。
※反対側も同様に行う。

POINT

振り返る時は、顔だけが極端に後ろを向かないように注意。腰から背骨を一つずつ丁寧に動かすイメージでゆっくり振り返りましょう。



インストラクターから /
アドバイス

季節の変わり目に乱れがちな自律神経を整えてくれるポーズです。吸う時に背筋を上へ引き上げて、吐く息は長〜くすると、ねじりが深まり、よりGood! 肩こり、腰痛にも効果的。内臓の血流も促進します!



神田 優子さん

※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開成町総合型スポーツクラブの教室は中止しています。
※座禅ヨガを動画配信。詳しくは、HP又はLINE@をご確認ください。

お問い合わせはこちら

☎080-4437-6380



LINE@



HP

元気だより

問 学校教育課 ☎82-5221

こんな時だからこそ

「すてきさん」を目指して、明るく元気よく幼稚園・学校生活がスタートするはずでした。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、年度初めから幼稚園、小・中学校は5月31日まで臨時休業となっていました。

先の見通しが立たない中で、誰もが心配や不安を抱いていることだろうと思います。休業中、子どもたちは、家庭でどのように過ごす

学校が始まったとき、皆のおもいきり活動をしていきましよう。その日を心待ちにしています。

(5月11日執筆)

皆さんの元気な姿を楽しみにしています!



井上 義文 教育長

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



おうちであそぼ!

お子さんとお家で過ごす時間が増えた今日この頃。駅前子育て支援センターあじさいこの職員が、お家の中で出来る身体を使った遊びをご紹介します!

問 子育て健康課 ☎84-0327
駅前子育て支援センターあじさいこ ☎20-9720

大人も子どもも楽しめる! **お座り手押し相撲**

1 向かい合って座ります

体育座りで向かい合います



2 組み合います

手と手を合わせて押し合います。



3 相手を倒します

相手がお尻を浮かせたり、床に手を着けたら勝ちです。



Instagram始めました!



開成町駅前子育て支援センターあじさいこ【公式】
アカウント名▶ajisaikko_kaiseitown



私たちとお話ししませんか?

「毎日、子どもと家に二人きり...誰かと話したい!」こんなことはありませんか?あじさいこでは、いつでも皆さんのお電話をお待ちしています。お気軽にご連絡ください。

☎20-9720 (平日9:00~17:00)

子育てナビ

免疫機能UP術!

問 子育て健康課 ☎84-0327

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出を控える生活が続いています。これまでと違った生活サイクルになり、「生活習慣の乱れ」や、先の見えない状況に「ストレス」を感じている方も多くいらっしゃると思います。生活習慣の乱れや、過剰なストレスにより免疫機能が正常に働かなくなる恐れがあります。免疫機能を高める三つのポイントをご紹介します。

- ① **よく食べ、よく寝ましよう!**
細菌やウイルスに対する抵抗力は睡眠中に維持・強化されています。そのため、毎日7〜8時間の睡眠時間を確保することが必要です。
- ② **適度な運動をしましょう!**
体温が上がると免疫力も上がります。また、運動にはストレス解消効果もあるため、適度な運動を意識することが有効です。
- ③ **笑顔を忘れないで!**
外出自粛が続く、辛いと感じている方もいらっしゃると思いますが、この機会に新しいことにチャレンジしてみませんか? お子さんと一緒に料理をしてみる、絵本を読むなど:家で過ごす機会が多くなったからこそ、普段できないことをしてみましよう。楽しいことを見つけると、自然と笑顔が増えます。笑顔は免疫力を向上させる働きがあります。

また、免疫力を高めるためには1日3回、バランスの良い食事を摂ることも重要です。