

第4回

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。

POINT
下半身は土に根が張るように安定させます。ひざ関節をロックしないように少し緩めましょう。



三角のポーズ

How to

- ①両足を大きく開いて立ち、右足のつま先を90度外側に向け、右のかかとの延長線上に左足の土踏まずがくるようにします。
 - ②両腕を肩の真横にのびします。
 - ③息を吐きながら上半身を右側に傾け、右脇腹が縮まない背骨の長いところでキープします。
 - ④辛い方は右手をすねや太ももに軽く添え、左手は空へ向かって伸ばします。肩の力は抜きましょう。
 - ⑤下腹を軽く引き締め、余裕があれば目線は左手指先に。
 - ⑥3~5呼吸ほどキープしたら、来た道に戻るようゆっくりと体を起こしましょう。
- ※反対側も同様におこないます。

インストラクターから / アドバイス

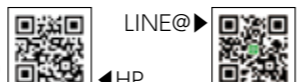
体側を伸ばすことで内臓まわりの筋肉が鍛えられ、血行促進や便秘改善、ウエストの引き締め、体幹力もUPする夏バテ予防ポーズです！背中が丸くなる場合、壁に背中をつけて倒せる場所でキープしてみましょう。どこに効いているのかを大事に、楽しみながらポーズをとりましょう♡



松永 里絵子さん

※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。
※オンラインレッスン開催中。詳しくは、HP等をご確認ください。

お問い合わせはこちら
☎080-4437-6380



▲観察ポイントを真剣に聞く5年生



▲慎重にピントを合わせます

元気だより

問 開成小学校 ☎83-1616

いのちを大切に
「すてきな」

開成小学校 教頭
椎野 裕人

国際調査では、理科が「役に立つ」「楽しい」との回答が日本の小学生は国際平均より低いとのこと。理科の面白さを感じさせることが大切です。「泡みたいなのが見える！」「周りに毛がある！」「5年生が理科の学習で、メダカの卵を観察しました。この日は、メダカに詳しい特別な先生をお迎えしていました。今朝、生まれたばかりのメダカの卵が、一人ひとりに渡されました。解剖顕微鏡を覗く子どもたちの眼差しは真剣です。

次の日、教室の隣に置かれた解剖顕微鏡に、透明容器を自分でセットしてのぞき込む子どもたちの姿がありました。「うわー、すごい！」「変化している！」「成長する卵に生命の不思議さや神秘さを強く感じていました。透明容器をティッシュで大切に包む子や、自分の卵に名前を付けた子もいました。

いのちを大切に「すてきな」たちが育っています。

「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。

親子でふれあおう / Baby Massage

ふともものタッチ ぷるぷるストン



- 1 片足をもち上げ、太ももの付け根を両手で包む。
※足を強く引っ張らないように注意！



- 3 足首まで手を移動させたら手を離し、ストンと足を落とす。

自宅にいる機会が多い今、親子のコミュニケーションやスキンシップを豊かにするベビーマッサージをしてみませんか？
今回は、お子さんもママ・パパもイライラを解消できるマッサージをご紹介します。



- 2 足を小刻みに揺らしながら、足首まで手を移動させる。一緒に声を出して楽しみましょう。

ハイタッチでストレス解消も
手を胸より上にあげることで、ポジティブになり、ストレス解消に効果的。声を出したり、ジャンプすると効果UP！
日常的にハイタッチを取り入れましょう。



ふれあい(タッチケア)によって、「幸せホルモン」や「絆ホルモン」と言われる、ストレス解消やリラックス効果があるオキシトシンが分泌されます。
特に今回紹介した「ぷるぷるストン」は、ふれあいが楽しく、子どもも大人もクスクスと笑ってしまいます。たくさん笑ってさらにストレス解消しちゃいましょう！



ベビーマッサージインストラクター (mama's hug)
こぼれまろこ
小林 真理子さん(上島)

mama's hugのHPはコチラ▶



子育てナビ

子育て支援センター あじさいっこ

問 子育て健康課 ☎84-0327

子育て支援センター「あじさいっこ」再開！
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月2日から休止していた、「あじさいっこ」のプレイルームが、予約制で再開しました！
これを機会に、今まで来所されたことがある方ももちろん、初めての方も一度遊びに来てみませんか？

★「あじさいっこ」基本情報★

- 【開所日時】
月曜日～金曜日、第2・4土曜日
10時～12時、13時30分～15時30分
- 【場所】
開成町吉田島4319-1 小田急開成駅前ビル
ぷらっと・かいせい 3階
- 【問合せ・予約申し込み】
子育て支援センターあじさいっこ ☎20-9720



遊びに来てね！

たでも無料で利用できます。相談事がなくても、子どもと一緒に遊ぶ場として、親子や子育てアドバイザーとおしゃべりする場として、24時間育児に追われる皆さんの息抜き場として、お気軽にお越しください。