

第5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

POINT

手に体重をかけすぎないこと。手で床を押してお尻を上へ引き上げるように意識する。



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。

ダウンドッグ

How to

- ①四つん這いになり、手は肩幅、足は腰幅に開きます。肩の下に手首、足の付け根の下にひざがくるようにします。
- ②手の平は大きく「パー」に開き、マットに吸い付くようにフィットさせます。かかととは立てておきます。
- ③脇を締め、お腹を内側にへこませるように腹圧をかけながらお尻を高く天井へ向かって上げます。この時、体で三角形をつくるイメージをもちます。
- ④両手、両足に均等に体重をかけながらマットを押します。できる方は、かかとをマットに下ろしましょう。深い鼻呼吸を繰り返します。

インストラクターから / アドバイス

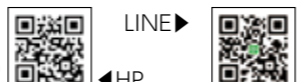
「いつも疲れて元気がない…」こんな人におすすめのポーズです。体内の血液循環をよくし、疲労回復に効果があるポーズです。③でできるだけ高くお尻を持ち上げることで、引き締め効果も期待できます。頭から腰、腰からかかとまでが一直線になるように意識しましょう。呼吸を止めずに繰り返すことで、楽にポーズがとれるようになります。



ボランティアインストラクター 口田 麻子さん

※9月から一部の教室を再開します。感染症の影響により、中止・変更が生じる場合は、ホームページでお知らせします。LINE登録者には連絡が届きますのでぜひご登録をお願いします。

お問い合わせはこちら ☎080-4437-6380



LINE▶

◀HP

元気だより



▲花壇のヒマワリ



▲ヒマワリの絵を書いているところ

問 開成幼稚園 ☎82-4247

笑顔の花咲く 開成幼稚園

開成幼稚園教諭

鎌田

彩花

6月、分散登園が始まりました。すでに花壇のひまわりはきれいに咲いていて、一斉登園の日を待っているようでした。

7月から一斉登園が始まりました。友だちや先生たちと久しぶりに再会した、子どもたちのにぎやかな声が幼稚園に広がっています。

私が担任する、年中のきりん組では、夏休み前に本物のひまわりを見て、スポンジなどを使い絵の具をスタンプのように押しながらひまわりを描きました。「ひまわりって何色だろう?」「絵の具って楽しいね!」など、表現を楽しみながら聞かせてきました。完成したひまわりを見て子どもたちは、「きれいだね!」と口々に言っていました。

2学期も子どもたちが、ひまわりのようなキラキラの笑顔で登園してくるのが楽しみです。

「元気だより」では、町の子どもの様子を学校・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

優しくゆっくり触れる 背中タッチ



1 赤ちゃんを縦にだっこします。首の下、背中の上のほうに手を添えます。



2 1秒間に5センチ進むくらいのゆっくりしたスピードで、背中をなでおろします。1と2を10回程度繰り返します。

これもおすすめ

おでこを手のひらで優しく包むように触れても安心感がアップして、安眠に繋がります。



背中をほぐすふれあいです。背中がほぐれることで気持ちが落ち着き、安心感を与えられます。また、ベビーマッサージをするときには、ママたちがリラックスした気持ちでいることも大切です。隙間時間にヨガや好きな飲み物を飲んで、ゆったり過ごし、寝る前の環境を整えましょう。



教えてくれたのは...

ベビーマッサージインストラクター (mama's hug) こばやし まりこ 小林 真理子さん(上島)

mama's hugのHPはコチラ▶



必需品をチェック

- ☆大人の基本アイテム
- 食料・水 着替え 除菌グッズ 常備薬
  - 防寒、もしくは熱中症対策できるもの
  - 懐中電灯 ゴミ袋 レインコート
  - ティッシュペーパー、トイレペーパー

- ☆0~1歳
- おむつ おしりふき ビニール袋
  - 着替え 授乳セット 市販の離食

- ☆2~3歳
- 食料・水 おむつ おしりふき
  - ビニール袋 着替え おもちゃ
- このくらいの年齢から、メンタル面のケアも必要になります。お気に入りのおもちゃや絵本などリラックスできるものをプラスしましょう。

- ☆4歳~小学校低学年
- ほとんど大人と同じもので大丈夫です。2~3歳同様、お気に入りのおもちゃや絵本をプラスしましょう。

防災の日 毎年9月1日は「防災の日」です。皆さんも、この機会に防災マップでの避難場所の確認や、備蓄品の見直しをしましょう。避難所での生活は日常生活と異なるため、特に小さいお子さんがいる場合、大変なことがいっぱいあります。

今のうちから、備えておきましょう。

備えて安心、防災リュック 非常時に持ち出すものをあらかじめリュックに詰め、おき、いつでもすぐに持ち出せるようにしましょう。政府の方針では、3~7日分の備蓄を推奨しています。一週間分を持ち運ぶのは、とても大変ですが、まずは3日分を用意しておきましょう。

現在、新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染症対策として、マスク、手洗い石けんなども防災リュックに入れておきましょう。

子育てナビ

備えましょう! 防災リュック



問 子育て健康課 ☎84-0327