

第6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

前脚の膝がつま先より前にならないようにする。同時に膝が内側に入らない様、つま先と膝を同じ方向へ。



戦士のポーズⅡ

How to

- ①両足を肩幅の2.5倍程度に開き、両手は肩の高さで横に広げる。
- ②右脚つま先を外側、左脚のつま先は正面か、やや内側にしてセット。
- ③腹筋を意識し、吐く息で右のお尻を右脚方向へ押し出すイメージで膝を折る。膝の真下にかかとが来るよう90度に膝を曲げる。
- ④視線は右手指先方向に送り集中。肩の力を抜き、しっかりと両手指先を左右へ伸ばす。重心はへそを真下に下ろすイメージでキープし、3~5呼吸程行う。
※左も行います。

インストラクターからアドバイス

戦士の力強いイメージから、土台であるしっかりとした下半身を意識しながら集中力を高めるのに最適なポーズです。全身を大きく動かすことで、基礎代謝を高め、さらに深い呼吸で脂肪の燃焼を促します。



ヨガインストラクター 宮原 勇希さん

※9月から一部の教室を再開しています。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

親子でふれあおう

Baby Massage

免疫力アップのタッチ



お腹を温めるタッチ

- ①お子さんを膝の上に乗せて、お子さんの背中と保護者のお腹をぴったりとつけます。
※保護者は椅子やソファに座った状態でもOK!
- ②お子さんのお腹を包み込むように手を当てます。

☆

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、これから寒くなる時期にぴったりの免疫力アップのふれあいです。

お胸ハート♥



お子さんの胸に掌でハートをゆっくり優しく描きます。胸が開き、呼吸が深くなり、免疫力アップに効果的です。

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) 小林 真理子さん(上島)

mama's hugのHPはコチラ▶



10月になり秋らしい日を感じるようになりましたね！過ごしやすくなりましたが、一日の寒暖差に身体が対応できず、体のだるさや疲れやすさなど、体の不調が出やすい時期です。お子さんの身体に触れ、冷えを感じたら、タッチしてあげたり、食事や飲み物を取る時は常温や温かいものにしてあげたりしましょう♪

元気だより



▲距離をとって歌の練習



▲コロナ禍でも元気いっぱいです

問 酒田保育園 ☎82-2277

「元気100%」を
あふれる笑顔

酒田保育園 保育士

熊澤 美咲

4歳児クラス(れんげ組)に progression から、早くも半年が経過としています。新型コロナウイルスの影響で、4月から全員がそろった活動できないようになり、保育室からは元気の歌声が響いています。もうすぐ「お誕生会」ですが、今回はれんげ組がお祝いの歌を歌うことになっています。「どんな曲にしようか？」と子どもたちに聞くと、「ゆうき100%をうたいたい！」と、今一番人気の曲に決まりました。全員がそろい、みんなで歌うことが嬉しい様子です。3月頃は「コロナ」という言葉に不安顔だった子どもたちも、今では「マスク・うがい・手洗い・3密・換気」等の言葉にも慣れ、今を一生懸命生きています。今後も、明るい歌声が聞こえるような素敵な空間を作りたいと思います。

「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。

子育てナビ

ストレスをため込んでいませんか?

問 子育て健康課 ☎84-0327

怒りをコントロール

怒りをコントロールする方法の一つに、「怒りの衝動は6秒で収まる」という特性を利用したストレス対処法があります。子どもにイラっとしてしまったり時には、6秒間、目を閉じ、深呼吸をします。可能であれば、廊下やトイレに行き、一旦子どもから離れるのも良いでしょう。気持ちが落ち着いたら、自分の怒りの原因や、怒らずに子どもに伝える方法を考えましょう。時には「子どもにしてほしいこと」を一旦手放して、今できているところで妥協するのも一つの手にあります。

ストレスの対処って?

子育てに家事、仕事と日々の生活の中で思いどおりにならないことも多く、ついイライラしてしまうことはないでしょうか。小さなストレスも積み重ねること大きなストレスとなり、精神面だけではなく、身体面や日常生活にも影響を及ぼします。そうなる前にストレスに対処していくことが大切になります。

誰かに話を聞いてほしいと思ったら、結構ささいなお気軽にご連絡ください。



子育て健康課 保健師 五所 俊輔