

第7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。

門のポーズ

How to

- ①両足を肩幅に開き膝立ちの状態になる。つま先は立てる。
- ②左足を真横に伸ばし、つま先も真横へ。右膝と左のかかとを一直線にそろえる。
- ③腰骨の真下に膝、左手を左もの上に滑らす。
- ④息を吸いながら 右手を上へ垂直に耳の真横まで伸ばし、手のひらを内側に向ける。
- ⑤息を吐きながら、上体を左の方へとゆっくりと倒していきます。
  - ※視線は正面、余裕があれば左のひじ越しから天井へ向けると、胸が更に開き、呼吸が屈きやすくなります。
- ⑥3~5呼吸し、息を吸いながらゆっくりと①の体勢へと戻す。

POINT

横に伸ばしている足の真上に上体を重ねる意識でゆっくり行うと脇腹と肋骨が気持ちよ〜く伸びます!



インストラクターから / アドバイス

このポーズは、デスクワーク中心の方や腰にズシッと重みを感じる方におすすめのポーズの1つです。日頃使っていない筋肉を急激に伸ばすと腰痛や、ひどい場合は、ぎっくり腰などになる可能性もあります。一番大切なのは「気持ち良さ」です。無理のない範囲から始めましょう!



かんだ ゆうこ 神田 優子さん

※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



▲全校放送で演説



▲選挙ポスター

元気だより

文命中学校 ☎83-1386

生徒会役員選挙

文命中学校 教頭

なかお 浩

9月24日、令和2年度の生徒会役員選挙が行われました。今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、集会ではなく全校放送による立会演説会を実施しました。普段とは違った形での選挙となりましたが、どの候補者も真剣に生徒会のことを考えた熱意あふれる演説を行い、頼もしさを感じました。

会長候補の「学校生活の中で触れ合うことができなくても、心を通わせることを大切にして明るい学校を作りたい。」という言葉に、文中生の素晴らしさを改めて感じることができました。

「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

全身ポカポカ 足のタッチ

①するするのタッチ



お子さんの足のかかとから指の付け根まで、するする〜と親指を滑らせます。親指を滑らせるときは、右手の親指→左手の親指と繰り返しましょう。

②てんてんのタッチ



左右の親指で、足の裏全体をまんべんなくタッチします。全身を刺激する効果があり、体が温まってきます。「てんてん♪」と声を出しながらやってみましょう♪

日中も寒くなり、冬の訪れを感じるようになりましたね。今月は冬服で厚着になってもふれやすい、足のタッチです。足は「第二の心臓」とも言われ、タッチすることで血行が良くなり、全身がポカポカしてきますよ! また、足のタッチを手のひらに代えて行ってみましょう! 手は「第二の脳」と言われているため、脳への良い刺激になりますよ。



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 まり子 小林 真理子さん

mama's hugのHPはコチラ▶



子育てナビ

産後をサポート

子育て健康課 ☎84-0327

☆ひだまりサロン

生後1年未満の親子を対象とした母親同士が交流できる場「ひだまりサロン」を保健センターで開催しています。日中一人で育児をしている方や気になることを聞いてみたい、話を聞いてほしい方、ぜひご参加ください。身体計測や保健師・保育士への相談もできます。



月齢が近いお友だちが集まるよ!

今年度は予約制で開催しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。



次回のひだまりサロンは... 11月9日(月)

