

第8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。

三日月のポーズ

How to

- ①四つん這いから片足を両手の間に置き、反対の足は、つま先をたてて後ろに引けるところまで引き、足の甲をマットに着けます。
- ②前の足は、かかとの上に膝がくるようにし、伸ばしている足の付け根(鼠径部)が伸びているのを感じます。
- ③バランスがとれそうなら、前の足裏でマットを踏み込み体を起こします。
- ④両手は体の横に降ろし、吸う息で前ならえを通りながら、両手を空へ伸ばします。余裕があれば鼠径部を更にマットへ近づけ骨盤を沈め、吸う息で胸を開いて3~5回呼吸します。
- ⑤吐く息でお腹を太腿へ近づけ両手をマットに付き、前の足を引き四つん這いへ戻ります。  
※反対側も同様に行います。

POINT

肩周りはリラックスし、腰から反らないように胸を開きましょう。



ヨガインストラクターから /  
アドバイス

リンパが多く集まる足の付け根(鼠径部)を伸ばすことにより、むくみ改善や冷え性改善効果が期待できます。また、骨盤の歪みや股関節柔軟性、腰痛改善にもつながります。膝が痛い場合は折り畳んだタオルやブランケットを敷きましょう。安定しない場合は、両手は太ももに乗せて肩の力をぬき呼吸します。



まつみ リエ子 松永 里絵子さん

※新型コロナウイルス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

★ 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？  
今月号は、先月に引き続き足のタッチを紹介します。

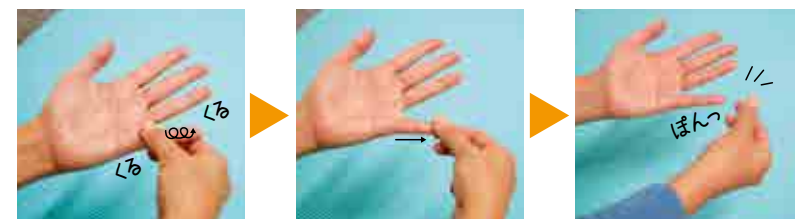
全身ポカポカ 足のタッチ②



くるくるぼんのタッチ

- ①指の付け根を優しくつまみます
- ②くるくると指を回しながら、指先に向かって移動させます。
- ③最後に爪を挟むような状態にして、ぼんっと離します。  
※小指から親指にかけて順番に行います。

♥手にタッチする場合はコチラ♥



先月号でも紹介した足のタッチを就寝前にゆっくりしてあげると、ママやパパの手のひらのぬくもりを感じて、安眠効果がアップします。今回のタッチも手のひらに代えて行えます。お子さんにハンドクリームを塗ってあげる時にしてあげるのもおすすめです♪

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

mama's hugのHPIはコチラ▶



▲誕生、そして大空へ



元気だより

開成南小学校 ☎83-2250

命にふれる

開成南小学校 総括教諭

おおよま 大山 あゆみ

朝、虫かごを見せてくれるのは一・二年生。バッタやカマキリ、カエルなど、いろいろなものが入っています。中には、感心してしまうくらい素敵なすみかを作っている子もいます。

四年生はどんぐりを見せてくれました。「これ、あの木じゃない？」とシイガシを見ると、さらに新たな発見。高さ2m位のところにカマキリの卵が。「こんな高いところに卵を産むんだね。」と感心している様子でした。

三年生は、理科でチョウの幼虫を育てました。みんなで世話や観察をし、さなぎから羽化し、そして大空に飛んで行ったチョウの姿を目の当たりにした子どもたちは、その姿に感動していました。

学習の中で、日常生活の中で、植物や生物の命にふれ、子どもたちの心は成長していきます。

「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。



子どもは、心身ともに発育途上にあるため、病気に対する抵抗力も弱く、感染症にかかりやすいもの。特に冬は気温が低く、免疫力や体力が落ちやすくなるうえに、空気が乾燥し、ウイルスなどが広がりやすくなります。風邪や、胃腸炎等が流行しますので、しっかりと予防していきましょう。

また、乳幼児の感染症は、脱水等により重症化しやすいため注意が必要です。感染症からお子を守るためには、お子さんだけでなく、家族みんなが予防しましょう。

【おすすめの食材】  
(ビタミンA)ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、鶏卵、チーズなど。  
●体が温まる料理にしましょう。体を温めることで免疫力がアップします。毎日の食事に鍋やスープ等の温かいメニューを取り入れましょう。  
また、しょうがやねぎ、にんにく等は体を温めます。隠し味に使ってみましょう。

子育てナビ

今から始めよう！  
風邪予防

子育て健康課 ☎84-0327

- ★ 感染症予防のポイント
- 風邪を引かないための体づくりや、感染症対策を心がけましょう！
- ☑ 手洗い、うがいをする
- ☑ バランスの良い食事と十分な睡眠を心がける
- ☑ 外でたくさん遊び、体を動かす
- ★ 食事と水分補給で
- バランスの良い食事を心がけましょう。特に免疫力をアップしてくれるビタミンA・Cを意識して取り入れましょう。