

第9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

背中を丸めず、頭、背中、仙骨が床につけるようにしましょう。



針の穴のポーズ

How to

- ①床に仰向けになり、かるく両膝を立てます。
- ②右膝の上に左外くるぶしを置きます。左足は床と平行になるようにします。
- ③右足と左足で作られた空間に左手を通します。両手で太腿をつかみます。無理のない程度に引き寄せて呼吸します。
※手が届きづらい人はタオルを活用し、すねや太腿に回して両端を持ち背中に生じる力を回避します。
※反対側も同様に行います。

ヨガインストラクターから /
アドバイス

股関節をほぐすだけではなく、お尻をストレッチ&ヒップアップしてくれる美尻のポーズです。腰痛にも効果があるため、授乳での偏った姿勢や毎日の抱っこで腰が辛い方、ぜひお試しください！



佐々木 朋美さん

※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



先生とともに楽しくボート



テーブルマナー教室でバクリ!

元気だより

開成小学校 ☎83-1616

マスク越しの笑顔

開成小学校総括教諭

松川 昌平

「心の中で絶叫を」の合い言葉とともに、仲間と多くの乗り物を楽しんできました。晴れ晴れとした秋空の下、「富士急ハイランド」へ修学旅行代替行事に行きました。子どもたちは、乗り物計画書を作り、いざ富士急へ。グループで行動する中、どんな時でもマスクを着用し、走りず慌てず落ち着いた行動ができ、大変立派な姿でした。屋食は「テーブルマナー教室」へ。初めてのフルコース料理を目の前に、子どもたちはナイフとフォークに悪戦苦闘の様子。しかし、講師の先生の助言で、上手に食べることができました。グループの友だちと協力し、大きな行事を無事に終えた6年生の笑顔は、マスク越しでも十分伝わりました。3学期の学習活動に向けて、大きな成長の一步を見せた一日になりました。

「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

便秘解消！お腹のタッチ

★ 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、寒い日に起こりがちな便秘を解消するベビーマッサージです。

1 消化を助けるタッチ



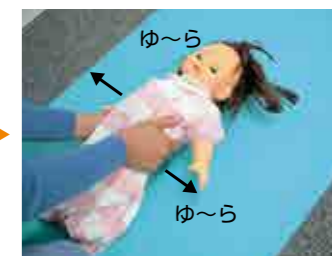
両手で両脇の下を挟み身体の側面を通して、足の付け根まで手を滑らせます。

2 お腹の張りをやわらげるタッチ



お腹を時計回りにゆっくりそっとなでます。

3 胃腸の動きを刺激するタッチ



脇腹を両手で挟み左右に揺らします。

年末年始のこの時期は、気を付けていても生活が不規則になり、食事の乱れや冷えで便秘になるお子さんが多いです。特に赤ちゃんは自分で調整することが難しいため、タッチで胃腸を活発にあげましょう。また、タッチに加えてお子さんだけでなく、大人も寝る時にはぜひ腹巻をしましょう！胃腸が温まって便秘の解消に繋がります。



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▶



年齢別 / おすすめの食育方法

- 0〜1歳
 - ☑野菜や果物等、触ってもよい食材に触れる。(触れる前に食材をよく洗いましょう。)
 - ☑手づかみ食べをして、食べたいという意欲を育てる。
- 2歳
 - ☑レタスやキャベツなどをちぎる。
 - ☑食材の皮をむく。(みかん等)
 - ☑一緒にスーパーへ行き、色々な食材を見る。
 - ☑スプーンとフォークの練習をする。
- 3〜5歳
 - ☑食材当てクイズをする。
 - ☑おにぎり等の簡単なお飯を作ってみる。
 - ☑食事のマナーを学ぶ。
 - ☑箸を持つ練習をする。
- 全年齢
 - ☑友達や家族と一緒に楽しく食べる。
 - ☑1日3食しっかりと食事をする。

「食育」と聞くと、何か大掛かりなことをしなくてはいいかなさそう...、日々の生活に追われて食育まで手が回らない...と思われている方が多いと思います。食育とは、「食を通して生きる力を育む」ということです。一日三食を食べる、家族みんなが一緒に食卓を囲み楽しく食事をする、一緒にご飯を作ってみる...それらすべて、立派な食育なのです。新しい生活様式が少しずつ定着しつつあり、自宅で過ごす時間が増えた方もいらっしゃると思います。この機会に、おうち時間で食育を楽しみませんか？

子育てナビ
おうち時間を活用して
子どもの食育を!

子育て健康課 ☎84-0327

親子は食習慣が似てくると言われています。お子さんだけでなく、家族そろって、食習慣や食事のマナーを見直してみましょ。お子さんと楽しんで、できそうなことから、食育を始めてみてください。