

第10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

肩と肩甲骨を緩め、力まず右肘は天井、左肘は床方向へ、肩甲骨を背骨側へ寄せ胸を開く。無理の無い範囲で上下の手を繋ぐ。



牛の顔のポーズ

How to

- ①あぐらで座り、ざ骨をどっしりとマットへ下ろします。
- ②骨盤をたて背筋を伸ばし、肩と肩甲骨は緩めておきます。
- ③右手の手のひらは前方、左手の手のひらは後方へ向けます。
- ④右腕を天井方向へ、まっすぐ伸びたら肘を曲げます。
- ⑤左腕を下方から円を描くように上の手と手を繋ぎます。(肩甲骨を背骨側へ寄せ胸を開く、腰が反りすぎないように注意)
- ⑥手が届かない場合はタオルやベルトを使い手を繋ぐ。※反対側も同様に行う

ヨガインストラクターから /
アドバイス

このポーズは、肩こり・全身の疲れの解消や、二の腕の引き締め効果があります。肩関節や背骨の柔軟性を必要とするため、無理をすると身体を痛めます。自分の柔軟性を受け入れながら行い、手が届かない場合はタオルやベルトを使い、達成感を味わいましょう！(今回、初心者の方向けにタオルを使いあぐらで行っています)



くまざわ ときよこ 熊沢 聖子さん

※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
(一社)開成町総合型スポーツクラブ
☎080-4437-6380



LINE▶



◀HP



職員さんからお話を聞きました



電車ってすごく長いね～

元気だより

開成幼稚園 ☎82-4247

遊びのなかで生まれる
学びの芽

開成幼稚園 園務主任

鈴木 悠子

子どもの興味を持ったものへの探求心や、観察力にはいつも感心させられます。ある年中児が、踏切や信号機などに興味を持ち、自分の背丈よりも大きな踏切を作ろうとしていました。日頃よく目にするものの、仕組みや形については意外と分からないものですね。しかし、その子は写真をよく見て、本物に近づけようと工夫を凝らしています。熱心に作る姿を見て担任は「本物を間近で見せてあげたい！」と思い、クラスのみんなで開成駅へ出掛ける計画を立てました。このような世の中の状況で、これまで行っていた活動が中止や変更になることも多い一年間でしたが、子どもたちの「実体験」を大切にしたいという先生たちの想いは、変わらず子どもたちへ注がれています。

「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。

親子でふれあおう /
★ Baby Massage

2020年8月号から連載してきたベビーマッサージ。今月号では、これまでのベビーマッサージをまとめて紹介します。寒くて家にこもりがちな季節こそ、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？

イライラしちゃう！

子どもと笑ってストレス解消！ /

ぷるぷるストーン
がおすすめ！



▼8月号掲載



夜泣きが辛い…

背中をほくして、ぐっすり寝んね！ /

背中タッチ
がおすすめ！



▼9月号掲載



体を強くしたい

身体を温めよう！ /

免疫力アップのタッチ
がおすすめ！



▼10月号掲載



Photo Report

広報かいせいから飛び出した！
ベビーマッサージ講座を開催しました



12月21日(月)、駅前子育て支援センターあじさいこでベビーマッサージ講座を開催しました！ご機嫌なあかちゃんも、眠くなって泣いちゃうあかちゃんも、皆さんそれぞれにふれあいの時間を過ごすことができました。



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) しばし まりこ 小林 真理子さん

mama's hugのHPはコチラ▶



子育てナビ

習慣づけが大切！
虫歯予防

子育て健康課 ☎84-0327

※乳歯はなぜ大切なのか？

「乳歯ははずれば抜けるから虫歯になっても大丈夫」と思っていますか？乳歯は全て永久歯に生えかわるまで、約10年使う大切なものです。乳歯が虫歯になると、偏食になる、永久歯が虫歯になりやすい、永久歯の歯並びが悪くなる等、様々な悪影響を及ぼしかねません。乳歯のうちから、口腔ケアを習慣づけ、虫歯にさせないことが大切です。

※むし歯を予防しよう！

①おやつを工夫しよう！
甘いおやつ(チョコレート、ガム、グミ等)やスナック類は、虫歯の大好物である菌垢を作る原因です。食事をしっかりと食べて、お

③歯磨きをしよう！

年齢によっては歯磨きを嫌がる時期もあります。親が歯磨きをしている姿を見せることや、「今日は上の歯、明日は下の歯」と1回の歯磨きの時間を短くするのも歯磨きを習慣化する一つの方法です。

④よく噛んで食べよう！

唾液には、抗菌作用や消化を助ける力があります。よく噛むと、唾液の分泌が多くなり、口の中を洗浄すると同時に、脳への血流が増し、脳細胞が活性化する効果もあります。

