

第11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

おへその下にある「丹田」を引き上げ、更に骨盤を前に出すイメージをすると安定します。



立ち木のポーズ

How to

- ①両脚をそろえ、足の裏全体で踏み真っ直ぐ立ちます。
 - ②体の中心軸を意識します。内ももを内側に寄せるイメージで腹筋とお尻をキュッと締めキープします。
 - ③右足のかかとを床から離し、膝を曲げ股関節から外側に開きます。
 - ④徐々に脚を引き上げ、足の裏をふくらはぎの内側か、できる方は内ももにセット。
 - ⑤手のひらを外側に返し横から頭上に伸ばし上げ、伸びきったら、合掌し胸の前に下ろします。このまま5~10秒程集中しながらキープ。ゆっくりと脚を戻します。
- ※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

バランスや体幹強化に加え、むくみやデトックスにも効果があり、集中力を高めるのに最適なポーズです。



みやはら ゆうき 宮原 勇希さん

※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



▲先生見て、ひこうきだよ!



▲落ちないように気を付けて

元気だより

問 酒田保育園 ☎82-2277

せんせい みてー!

酒田保育園 保育士

武井 遥

0、1歳で入園した小さな
お友だちも一日一日成長して、
みんな2歳になりました。
戸外あそびの時間に空を指
して嬉しそうに「ひこうきだ
よ!」と、教えてくれるよう
になりました。少し前までは、
単語が多く、保育者とのやり
とりばかりだった子どもたち
でしたが、「○○ちゃん、○○
であそぼうか」「せんせい、○
○ちゃんいないね」と休みのお
友だちを心配するようになり
ました。お友だち同士での会
話も多くなり、保育室は毎日
にぎやかです。
4月からは2歳児ばら組と
なり、ますます元気いっぱい
活動することでしょう。
コロナ禍の今、小さな子ど
もたちの健康を第一に、手洗
いや玩具等の毎日の消毒や戸
外での活動を大切に、子ども
たちと一緒に上を向いて過ご
していきたいと思えます。

「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。先月号に引き続き今月号も、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?



身体が冷えちゃう

全身ポカポカ /

足のタッチ

がおすすめ!



▼11月号掲載



▼12月号掲載



便秘で苦しそう...

便秘解消! /

お腹のタッチ

がおすすめ!



▼1月号掲載



? **ベビマQ&A** ?

Q マッサージする時、オイルは必須?

A あれば使いたいです。なくても大丈夫!

肌に直接触れる時は、オイルの使用をおすすめします! 摩擦を減少させ、乾燥を防ぐ効果もあります。柔らかい赤ちゃん肌を保てます。オイルを使わず洋服の上からマッサージする場合は、強くこすらず、抱きしめるイメージでやってみてください。

コロナが発生してから、お出かけに制限がかかり、家族と過ごす時間が増えましたね。せっかくなら家族で過ごすおうち時間を楽しんでもらいたいと思い、8月号から連載でベビーマッサージをお伝えしてきました。今後の状況は、どうなるか分からないけれど、今だからこそできる親子のふれあいを楽しんでください!

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)
こぼやし まりこ
小林 真理子さん

mama's hugの
HPはコチラ▶



子育てナビ

ふれあって幸せ♥
幸せホルモン「オキシトシン」

問 子育て健康課 ☎84-0327

オキシトシンって?
幸せホルモンとも呼ばれる脳内ホルモン「オキシトシン」をご存知ですか? リラックスした気持ちでスキンシップをとることで、脳内に分泌され、様々な相乗効果をもたらしてくれます。
オキシトシンの効果
① ストレスに強くなる
安らぎをもたらす、不安や恐怖等のネガティブな感情を抑えてくれます。スキンシップの多い子は、常に安心感で満たされ、不安な気持ちを抱え込みにくくなり、ストレスに強くなります。
② 自分の行動をコントロールできる
オキシトシンの分泌が多い子は、自分の行動をコントロールする力が高いと言われています。



③ 記憶力や集中力がアップ
オキシトシンの効果で心身がリラックスすると、目の前のことに集中できるようになり、その結果、記憶力もよくなっていきます。
スキンシップの方法
♥ 遊びの中で
くすぐり合いやマッサージごっこ、手遊び歌を楽しんだり、楽しく笑い合ったり、触れ合うことがポイントです。
♥ 子どもが求めてきた時
子どもが「抱っこ」と言ってきたり、くっついてきたりしたら、抱っこや優しくなでてあげましょう。
♥ 日常の中で
本を読む時に膝の上に乗せる、添い寝をしながらトントンするなど、日常の生活の中で少しずつ触れる機会を増やしましょう。
上記のベビーマッサージもおすすめです!