

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。

最終回
第12回

POINT

首は穏やかに。足は腰幅。足裏、腕、肩で床を押しお尻を持ち上げる。キープ中に膝が開きやすいので太ももを引締める。



橋のポーズ

How to

- ①仰向けになり、両ひざを立て足は腰幅に開く。
- ②両手は手の平を下にし、体側に置く。
- ③かかとが膝の下に来るよう調整する。
- ④肩甲骨を背骨側へ寄せ両腕と両足内側で床を押し、お尻を引締めながら床から持ち上げる。
- ⑤あごを引き首の後ろを伸ばし、胸を開く。
- ⑥目線は天井方向へ、膝が開かないように意識し呼吸を行う。

ヨガインストラクターから /
アドバイス

このポーズは気分転換・お尻の引き締め・安眠・頭痛の緩和・肩こり解消などの効果があります。やる気が出ない、ストレスの多い方は行ってください。かかとの位置は膝の真下になるよう調整して下さい。



くまざわ しよこ
熊澤 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

元気だより



▲サイクリングコースを歩く



▲海へ!

問 文命中学校 ☎83-1386

海をめざして歩く

文命中学校総括教諭

おかだ ともや
岡田 知也

河津桜が咲き誇る中、修学旅行代替行事として、小田原酒匂海岸まで徒歩で遠足に行きました。企画を発表したとき、生徒たちはさすがにびっくりしていました。文命中学校をスタートし、開成町民にはおなじみのサイクリングコースを通り、片道約12kmはあろうかという道中、生徒は友人たちと川を流れる水をたどりながら、楽しく歩ききりました。

道中は感染症対策を取りながら、班別のウォークラリー形式で、班のポーズ写真を考えたり、クイズに答えたり、海岸では素足で「海」を感じたりしました。

進路決定などのもやもやを吹き飛ばすかのような生徒の表情に、私たち教職員全員、春のような温かい気持ちにさせられました。

「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。

開成駅前子育て支援センター

あじさいっこ

子どもとその保護者、妊婦さんが無料で利用できる施設です。

開成町駅前子育て支援センター あじさいっこ
TEL▶▶▶0465-20-9720
住所▶▶▶開成町吉田島4319-1小田急開成駅前ビルぶらっと・かいせい3F
開所日▶▶▶平日、第2・4土曜日
開所時間▶▶▶プレイルーム※要予約
9:30~11:30/13:00~15:00



年齢に合わせたおもちゃで遊べます!



わらべうたやベビマ等のイベントも開催!



パパのためのぽぼ☆ひろぼも不定期に開催

あじさいっこスタッフ一同お待ちしております! 遊びに来てね!



子育てに疲れて辛い... 少し子どもを預けられるところがないかな? 色々な悩みがあるな... どこに相談すればいい?

そんな時は.../

子育てパートナー相談

あじさいっこに常駐している子育て相談専任スタッフ「子育てパートナー」が、子育てに関する様々な相談を受け付けています。相談する方に寄り添い、一緒に必要な情報を調べたり、適切な支援機関を紹介いたします。



▲詳しくはコチラ



会って相談

あじさいっこで子育てパートナーに直接相談できます。お子さんを遊ばせながらでもOK!個室もあります。※要予約



電話で相談

あじさいっこに来るのが難しい方は、電話でも相談できます。匿名での相談もOKです。

事前予約/電話

☎0465-20-9720

(月~金 9:00 ~ 17:00 (17:00 終了))

子育てナビ

夫婦の話し合いが大切!
パパの育児参加

問 子育て健康課 ☎84-0327

満足、下回れば不満」と言われています。これは育児参加においても同様です。育児参加度合いが同じパパでも、ママによって満足度が異なることがよくあります。夫婦でお互いに納得のできる育児参加を話し合ってみてはいかがでしょうか。

目指せ!夫婦で Win-Win な育児参加

パパ編

突然ですが、「育児参加の基準」ってなんですか?

「NO!指示待ち人間。自分で考えて行動しよう。」

「でも、わからないことがあれば些細なことでも、ママに確認!」

「ママの不満に繋がる可能性大。」

「どんなことでもママの話聞くこと。でも、口出しはNG!共感しよう。」

「パパとママで、育児も家事も認識にズレが...」

「まだに、なにを、どのように、どうしてほしい」と具体的に伝えるよう!

「あれこれ求めすぎるのはパパにもママにも大きな負担に...。時には「まあこんなものか」という広い心で!」

一般的に満足度は、「期待よりもサービスが上回れば満足度の高い育児って?」