

こち良い風が吹く少し秋を感じる季節を迎えました。色づいた落ち葉や木の実を探すのもこの季節の楽しみですね。どんな匂いがするかなあ？どんな音がするかなあ？体いっぱい季節を感じてみましょう。さて、昼夏の気温差も大きな時期。1枚羽織るものを持ち歩きたいですね。



## ベビーヨガで心も体もリフレッシュ！

「ベビーヨガ」を開催しました。仁愛女子短期大学の公開講座です。講師はヨガインストラクター飛石めぐみさん。とても人気の講座です。

「はじめる前には、“さあ！ママと一緒にヨガをしようね”と赤ちゃんに声かけをします。赤ちゃんも“なんかはじまる”とわかります。ママの優しい声と愛情たっぷりの手でふれてあげましょう。さあ、ふれあい遊びのはじまり、はじまり～」素敵な先生のお話から講座がスタートしました。

### ☆親子で楽しむヨガを紹介します☆

#### ♪ぞうきんのうた

※子どもを仰向けに寝かせて足元に大人が座ります。

はりに糸を通して チクチク チクチク縫いまして

(仰向けの子どもの体を指でつつんする)

ぞうきんのできあがり

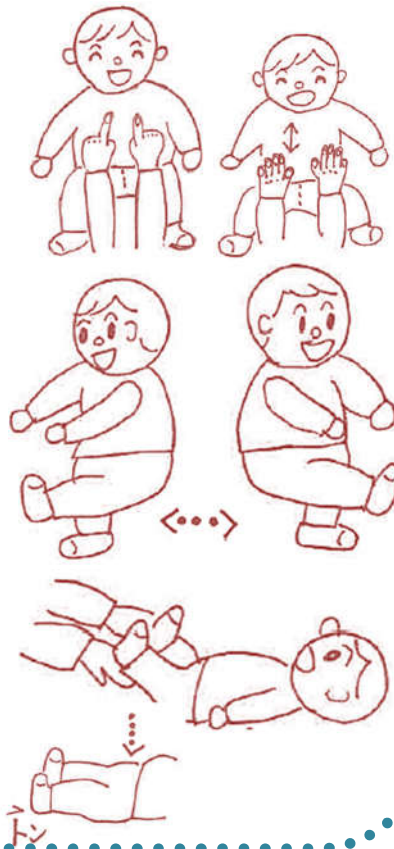
(子どもの胸・お腹・両手のひらをなでる)

じゃぶじゃぶ じゃぶじゃぶ 洗って (体をさする)

しばって (足を持って左にねじる)

しばって (足を持って右にねじる)

ふきそうじ トン！ (足を持って床にトンとしましょう)



## パパといっしょにミュージック・ケア

8月25日(土)タイトルにもあるように、パパといっしょに～と呼びかけたところ、多くのパパのご参加を頂きました。そんなパパと子どもたちが楽しそうにふれあっている姿を見て、ママもとても嬉しそうでした。

- ★「普段のママの子育ての苦勞がわかった」
  - ★「ほかのパパと一緒に参加できて、とても楽しかった」
- などなど、素敵なパパたちの感想を頂きました。

次回の『ミュージック・ケア』は

10月24日(水)に開催。

パパのご参加もお待ちしております。



### \*\* お知らせ \*\*

9月26日(金)

「みんなでよーいどん！」を開催します。親子で体操したり、はいはい競争したり、みんなでいっしょに楽しみましょう。たくさんの親子のご参加をお待ちしています。