

雪が積もることもなく、足元の穏やかな日が続いています。さて、もうすぐ新年度。4月からの子どもの入園や入学に期待や不安、生活の情報交換をする利用者の姿が増えてきました。そこで、3月は、親子で持ち物をそろえたり、生活リズムを少しずつ準備したりして、春の訪れを楽しみにしていきましょう。



一枚の紙からたのしいおはなし ～親子で世界に一つだけの手づくり絵本～

親子で世界でひとつだけの手作り絵本を作りました。

飛び出すくまさんのページに、子どもたちの

夢をのせて大好きなシールを貼りました。

「子どもの写真を貼って記念にします。」

「買ったどんな絵本より価値のある本になりました。」

心温まる素敵な時間を子どもたちと過ごせたようです。



子育てマイスター 武藤英子さん(保育士)より

★絵本のご紹介★ スキンシップ絵本

『だるまさんと』『だるまさんが』『だるまさんの』

かがくい ひろし/作 出版社/ブロンズ新社

だるまさんとお友だちが「ぺこっ」としたり

「ぼにん」としたり「ぎゅっ」としたりするおはなし。

「だ・る・ま・さ・ん・と」「ぺこっ」と

リズムをつけて読むと、楽しめます。



『ペンギんたいそう』 齋藤 楨/作 出版社/福音館書店

「いきをすって～ はいて～」

「くびをのばして～ ちぢめて～」

「おなかと あたまを ぴったんこ！」

「おしりを ふって～ また あした」

絵本のとおりにペンギンのまねすると、親子で体操できます。



「親子で楽しく骨盤体操」～姿勢は大切です～

カイロプラクター 島崎真衣さんに「現代女性は授乳、抱っこをする、スマホを使うなど前かがみの動作が多く、首が前に出ている人が多いです。自分の体のゆがみをはかってみましょう」と話がありました。そこで、自分の体の左右のバランスを確認しました。

「壁に沿って立ち頭・肩・足をくっつけて立ち、自分の体をチェックしてみましょう。皆さんの体はどうですか？」

「肩の左右どちらかが下がっていませんか？背中に握りこぶしが入りますか？」一緒に話しながら見てみました。どの方も違和感を感じていたようです。



講師の先生矯正ベルトを使って、ゆがみを直す方法を教えていただきました。

再度壁に立って身体をチェック！もう一度体のバランスを確認してみました。

「自分の体のゆがみがある事に気づきました」「家でもできる体操を教えてもらいよかった。これからやってみます」などこれからもやってみようという声が多く聞かれました。

これからも行っていきます。

次回開催を楽しみにしてくださいね。