

綾部市地域子育て支援センター

NO. 311

クレヨンひろは

せんだん苑こども園内

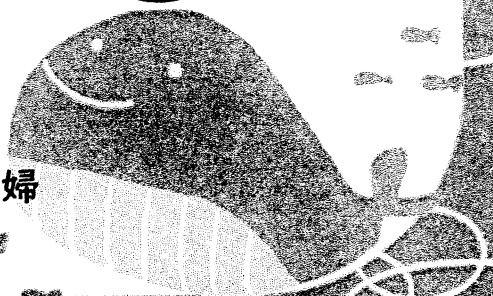
8月

綾部市青野町宮ノ前28

Tel. (0773) 43-2547

Mail sendan-.kureyon@juno.ocn.ne.jp

対象:就学前の子どもとその保護者及び妊婦



信じられなくらいあっという間に梅雨が明け、盛夏がやってきました。夏を楽しみましょう♪ また、お話を聞かせてください。
さて、先月に引き続き、子育て講座のお話です☆

子育て講座 ②「心と身体の脂肪を落とすピラティス」

講師:人生折り返し女子のお尻を叩く部長 中倉あゆみ 様

まずは、背骨をほぐし、背骨を調整! 肩甲骨まわりを動かすと、肩凝りの解消だけでなく、褐色脂肪細胞が活性化し、脂肪を燃焼させますよ!

それから、お腹まわりやお尻のトレーニング! 股関節のトレーニングは、むくみ解消にも効果的!

そして、"お尻を鍛えたら人生が変わる!" 体力がup! ねと、自信もup!

子育てで達成感を感じることがなく、家事も終わらない... ですよね。でも、中倉さん自身も、体を鍛えると達成感が感じられ、元気になれるそうです。筋肉をつけると、アドレナリンが出て、前向きになれるそうです。

"しんどう" と思うことはやめて、"自分の人生" を楽しむこと をがんばりましょう!

そして、やはり、合言葉は...

"オカンが" 元気だと、家族の機嫌がいい♡

ワンオペでしんどう、みんなさんの理解が得られなくてしんどう... しんどうことがたくさんあります! "あんとしないといけな" "あんとしおけな" という思いに捉われていることが多くないですか?
その"あんと" は、自分が考えすぎているだけかもしれません。あんとするのを諦めて、"元気だ" たらそれで"良い" と思うようにしたら、楽になつた、と中倉さんからのアドバイスの子どもにとっても、それが一番良いのだと思います♡ 親も子どももHappyに♡ 心も体もスッキリする講座でした。

miniサロン 10:30~12:00

対象：0歳児をもつ保護者と女性

赤ちゃんを連れてお父さんやお母さんが集まって、和やかにおしゃべりをしています。いっぱいおしゃべりをして、気になることも解消できたり、参考になる情報を聞けたりして、赤ちゃん連れで安心して楽しめる場所です。赤ちゃんにとっても刺激が多く、発達を促します。

・miniサロンwithルル助産院

- ・助産師の小室さんに来ていただけるミニサロンです。今月は8月27日(水)です。
- ・女性さんの体調のことや赤ちゃんのこと、バや体の気になること何でも相談できます。

ふれあいサロン 10:30~12:00

★
プール

対象：ミニサロン対象者以外

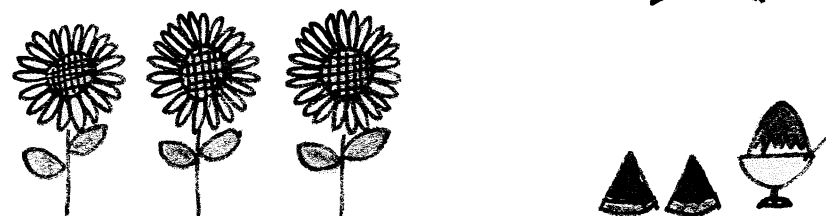
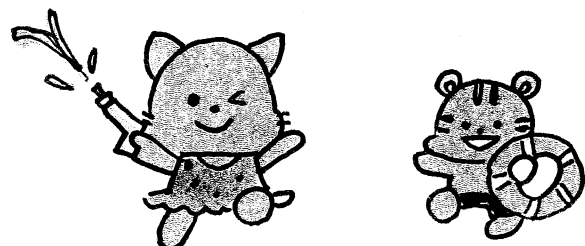
お部屋で自由に遊んだり歌や手遊びなどを楽しんだりします。

プール開放 10:00~12:00

7.8月はクレヨンひろば横の中庭にプールを出します。水遊びを楽しみさっぱりしましょう。お部屋でも遊べるので赤ちゃんや水遊びできない子にない子も遊びに来て下さいね。

～利用に際しての注意～

- ・水着かパンツをはいて下さい。
- ・うつる病気の時は入れません。
- ・家に帰ったらシャワーを浴びて清潔にしてください。
- ・午後はお昼寝をしてゆくり体をやすめましょう。



2025 ★ 8 ★						
SUN	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRY.	SAT
27	28	29 miniサロン with ルル助産院	30	31	8/1 プール開放	2
3	4	5 みんなのサロン	6	7	8 プール開放	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 ゴミ★サロ (物部)	21	22	23
24	25	26 ふれあい サロン	27 miniサロン with ルル助産院	28 ゴミ★サロ (志賀郷)	29 産後ママの リフレッシュ	30
31	9/1	2	3	4	5	6

みんなのサロン 10:00~11:30

場所：日東精エアリーナ武道場

広くて明るい武道場で、体を十分動かして遊べ、発散できます。赤ちゃんも畳のマットの上なので安心ですよ。誰でも遊びに来て下さい。
「簡単ほくしヨガ」もしています。いつもの動きや新しい服装で!! こどもさんを遊ばせながら、家事や育児で固まった身体をほくしましょう!!
(参加自由)

ゴミ★サロ 10:00~12:00

市内各地区の公民館などで地域の子育てサークルを訪問しています。近くにお友達や主任児童委員さんなど相談できる人を見つけるよい機会です。

- ・今月はこちら。
- ・8月20日(水) 志賀郷地区 サークル
- ・8月28日(木) 志賀郷公民館「なかよしひろば」
- ・物部地区 サークル
- ・宮農指導センター「虫立に」

★産後ママのリフレッシュケア★

(綾部市こども支援課との共催)

産後の心と体をリフレッシュしませんか...

ママは入浴 睡眠 ランチ等 ゆっくりした時間を過ごしてもらいます。また助産師 保健師が相談にも応じます。その間 赤ちゃんは保育士が保育します。

ママ同志の交流もできて、お友達になれるのも嬉しいですね。

日時 ... 8月29日(金) 10時~14時30分

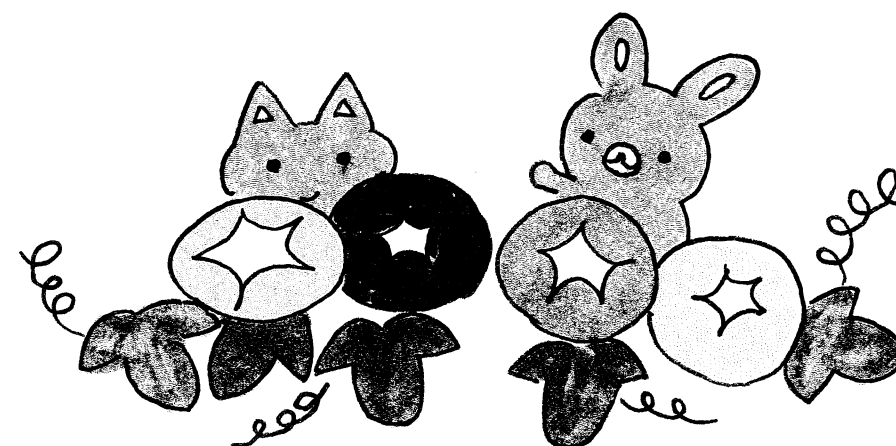
場所 ... あやべ温泉 送迎有

対象 ... 産後1年末満の母子

申し込みはこちらから



◎来月以降の申し込みもお早目に!!



育児相談 随時受付

子育てに関する相談に応じます。面談・電話・LINE・メール等ご都合の良い方法でお気軽にご相談ください。ちょっとした疑問でもすぐに来てくださいますね。話すことで随分楽になりますよ。

フレコンひろはの LINE公式アカウント をご利用ください



登録はこちらから！

※市内の子育て支援センター

児童館、保健センターの行事予定を入れた「子育て支援カレンダー」を毎月配信しています。

※フレコンひろは「担当者」と直接メッセージのやりとりができます。お問い合わせや予約などに利用してください。また、子育てしている中で「気になること、不安に思うことなど」こちらで相談してください。 ※曜日、時間気にせず、いつでも大丈夫です！

※担当者は1人ですので、相談内容についての守秘義務は必ず守ります。

★絵本や保育用品の貸し出しや部屋の利用、チラシの掲示・配布、LINEでの情報の配信など、何でもご相談ください。

日中に自分のご機嫌をとる、一人でマシ活をする。(アタマーンテ)そして、後は子供の話を聞いてあげたい

自分で作った「当り前のルール」(21時までに寝るとか)の縛りを外す

(一日の時間の使い方を見直すと、自分が思っている以上に時間があつたので)空き時間を上手に利用して家事をし、キレイな家を保ちたい！

「やりたいことリスト」を作る

子育て講座①受講後みんな：自分を「ご機嫌」にするために明日からやってみよう！
ご紹介～♪

自分の好きな朝ごはんを座って食べる(30分)

自分の好きなことを見つける

朝、観望にいく！

朝起きて、スクワット→メイクする自分のための時間を作る！

子供の1日や2日の見える「リスト」を作る。スナックにできるおやつをあげる

映画を観たい！

運動カスボロイをけい！

朝15分だけ早起きをする！

今しかできないことばおいて、少しでもゆべりの時間を作りたい

みなさんもやってみようことを考えて、やってみてください

それぞれにもっている思いがいろいろなので、「やってみようこと」も様々ですね！