

親子つどいの広場

まんま だより

7月号



第 162号

H30.6.25 発行

親子つどいの広場まんま

加賀市下河崎町 79-2

親子ほっとステーション内

TEL/FAX 75-7933

<http://kamomama.com>



梅雨の季節となりましたが、天気が良く爽やかな日も続きますね。カタツムリや紫陽花など季節の自然に触れて楽しんでいる親子の姿も見られます。天気や気候の変化が大きい季節ですが、体調管理に気を付けながら過ごして下さい。

～6月のまんまより～

## 助産師さんのお話

講師に、助産師の吉田みち代さんと日本ノルディックウォーキングクラブ協会マスタートレーナーの高森さんをお迎えしました。まずは、吉田さんにさらしやおんぶ紐を使ってのおんぶの仕方を教えて頂きました。その後、高森さんご指導の下、ポールを使ってノルディックウォーキングを始める前のストレッチ（準備体操）を行い、まんま裏の並木道を歩きました。おんぶをすることによってママと同じ目線でいろいろな物を見たり、いろいろな人との関わりを見ることが出来、それらが心の成長につながるとの事です。おんぶをした感想は、「肩が楽」「子供とぴったりくっつく」、またノルディックウォーキングを体験した方からは、少しの時間でも「姿勢が良くなった」などの感想を寄せられました。お天気にも恵まれ、並木道ウォーキングは気持ち良かったですね。

## おんぶでノルディックウォーキング



## 6月のお話より

6月のベビサロンは、講師に 奥村 澄氏（保健師、看護師、金城大学非常勤講師）をお迎えし「五感を鍛えるおんぶの仕方」についてお話いただきました。子どもは小学校にあがるまでに視力がぐ～んと伸びるそうです。できるだけ良い方向に伸ばしてあげられるよう、その間に近くのものや遠くのものを見せてあげ五感に刺激を与えたり（外に出て日光を浴びると尚良いそうですよ♪）、ママにぴったりとくっつく安心感を与えたり…いろんなものを見せて体験させてあげると良いとのことでした。そのひとつとして“おんぶ”を積極的にしてあげられると良いですね♪