

親子つどいの広場

まんま だより

6月号



第 161号

H30.5.25 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>



新緑が美しい季節となりました。気持ちの良い気候が続きますが、もうすぐジメジメとした梅雨がやってきますね。梅雨の時期の不安定な天候のため、日中は暑かったり、夜は肌寒さを感じる日もあったりするなど、体調を崩しやすい時です。お子さんの体調管理には十分気をつけて下さいね。

～5月のまんまより～

母の日イベント



母の日にちなんでのイベントを開催しました。日頃、家事や子育てに忙しいママへのプレゼントは、エステティシャンによる「ハンドマッサージ」です。癒しの場所と時間を提供させて頂きました。参加されたママたちからは「癒されました。」「疲れた手がマッサージしてもらってすっきりしました。」の声が寄せられました。エステティシャンの田近さん、ありがとうございました。わずかな時間でもたまには子どもから離れてリフレッシュする時間も大切ですね。

5月のお話より

5月のベビィサロンは、講師に荻野則子氏（カイロプラクター）をお迎えしての「ベビーマッサージ」でした。ゆったりとした気持ちで赤ちゃんとおふれあうベビーマッサージ。1日1回決まった時間に続けていくと、お子さんが大きくなった時でも「ちょっとマッサージして～」「ここ、凝ってるんじゃないの？」などと、親子の会話やおふれあいのきっかけになることも多いそうですよ♪「やわらかい体とつよい筋肉をつくってあげて下さいね～！」と荻野さん。

またプラスして、ママの体にむけたお話もありました。赤ちゃんとの生活には、抱っこやおんぶ、おむつ替え時の前屈みなど、体を歪ませてしまう色々な姿勢があります。歪みから、体の痛みや頭痛などを起こさない様、筋肉をその都度ストレッチしてもとに戻すことが大切だと教わりました。

赤ちゃんはヨガの先生♪



筋肉が少ないのに器用なポーズをたくさん見せてくれる赤ちゃん。そんな赤ちゃんは、一番のヨガの先生だそうです。是非、いろんなポーズを真似してみして下さい♪

