

親子つどいの広場

まんま だより

8月号



第 163号

H30.7.25 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>



七夕イベント

今年は梅雨明けが早く、あっという間に夏本番となりました。連日、猛暑日と熱帯夜が続いて、既に夏バテ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？この先もこまめに水分補給し塩分や栄養も摂るなどの対策もして下さい。また十分に休息をとるようにしましょう。まだまだ続く夏を乗り切ってくださいね。

～7月のまんまより～



講師に、調理師の林明美さん(いのちのタネ宅配弁当屋さん・まんぷく食堂調理担当)をお迎えし、「七夕料理教室(七夕そうめんとじゃが餅作り)」を開催しました。七夕そうめんは、七夕ならではの行事食です。いつものそうめんを身近な食材を使って七夕風にアレンジしました。じゃが芋と片栗粉さえあれば簡単に出来るじゃが餅は、たれを付けたものとピザ風の2種類の味を楽しみました。今回の料理教室は「家でも簡単に出来ること」を目的に開催しました。早速、翌日にかぼちゃを使って作られた方もいて、とても嬉しく感じました。講師の林さん、ありがとうございました。



ホットプレートで
焼いています。
「じゃが餅」作り。

☆七夕そうめん
☆じゃが餅



7月のお話より



7月のベビィサロンは、講師に荻野則子氏(カイロプラクティック)をお迎えしての「ベビーマッサージ」でした。ベビーマッサージは今年度2回目で、今回もマッサージの方法を丁寧に教えていただきました。また、肩こりについてのお話もありました。予防するには、授乳や抱っこの際に、おへそを伸ばすようにして両腕を上にも伸ばすこと(普段、あばら骨の一番下～骨盤の一番上の距離が、指4本分あいているのが理想的だそうです♪)や、肩甲骨をまわすこと(片方の手で、まわす方の胸を支えながらまわすと良い)が効果的とのことでした。「忙しい毎日、どうしても自分のことは後まわしになりがち。でも、『自己ケア=家族のため』だと思って、自分の体を大切に。また、健康三原則『食べる、寝る、動く』は子育て中におろそかになりやすいから、意識していくことが大切だよ！」と荻野さん。自分の体や生活スタイルを見直して、自分で気が付いて直していくことが大事だそうです。慌ただしい毎日ですが、少し立ち止まって、自分と向き合う時間もつってみてくださいね。