



日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となりました。早いもので今年のカレンダーも残り一枚です。体調管理に気をつけて、楽しいクリスマス、年末を迎えて下さいね！

～最近のイベントより～

ハロウィン撮影会



「ハロウィン撮影会」を開催しました。親子つどいの広場まんまに遊びに来てくれる親子が誰でも楽しめるように、撮影会場を準備しました。(いつものお部屋がハロウィンの素敵な飾りに！) ハロウィンならではの可愛いコスチュームを着せて(ママ手作りの服も)、好きな撮影コーナーで写真を撮りました。当日は20組の親子が遊びに来てくれて、和気あいあいと賑やかなイベントとなりました。



TRICK
OR
TREAT!



11月のお話より

11月のベビサロンは講師に、荻野 則子氏(カイロプラクター・ベビーマッサージセラピスト)をお迎えしました。ベビーマッサージは今年度3回目です。「赤ちゃんの顔を見て、親も楽しみながら出来るのが理想」と、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、骨盤のお話もありました。産後はホルモンの影響で関節がやわらかくなり、ゆがみやすくなるそうです。諦めずに骨盤を締めることを意識すれば、骨盤は元の位置に戻るとのことです。体の中心にあり、背骨や臓器を支える大事な「骨盤」をケアし、正しい位置へと調整すれば、肩こりなど産後特有の症状が改善されるそうです。普段は何かと忙しく、自分のことは後回しになりがちです。あまり気にもとめない「骨盤」を見直す機会となればいいですね。

