



まんまだより 11月号

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>



日中のポカポカとしたお日さまが温かく感じられる程、朝晩はひんやりと冷え込む季節になりました。衣服の調整を心掛けて、一段と寒くなる季節に負けないようにお過ごし下さいね。



ママとベビーのフラダンス教室 10月のイベントより



オハナフラカイマリーノ講師の河上枝理子さんをお迎えし、「ママとベビーのフラダンス教室」を開催しました。参加されたママたちは、枝理子先生が準備して下さった色とりどりで華やかなパウスカートを身にまとしてレッスンしました。また、子どもたちは抱っこや抱っこ紐の中で一緒にフラを楽しみました。手の動き(リズムに合わせた手の動きが何を表したもののかを教えていただきながら)や、ステップを組み合わせ、曲に合わせて踊りました。参加されたママたちからは、「身も心もリフレッシュ出来ました。」「楽しかったです。」の声を聞くことが出来ました。枝理子先生のお陰で素敵な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

10月のお話より

今月の助産師さん(吉田みち代氏)のお話は「感染対策と家庭看護」についてのお話でした。空気が乾燥し、気温が低くなる冬季は、感染症がピークを迎える季節でもあります。インフルエンザやノロウイルスなどこれらの感染症の特徴や留意点についてのお話がありました。重症化を防ぐためにも、小さい子がいる家、妊婦さんがいる家は出来るだけインフルエンザワクチンを打つことを考えて欲しいそうです。「感染予防に努めるとともに、症状が出たときはできるだけ早めに医療機関を受診するようにしましょう。」と、お話されました。

11月のベビィサロンは講師に、篠崎季実子氏(NPO 法人マドレボニータ認定産後インストラクター)をお迎えしました。産後の体にやさしいバランスボールを使って赤ちゃんと一緒に運動しました。正しい姿勢で弾むと全身に効果があるそうです。赤ちゃんはバランスボールの揺れが好き♡寝かしつけにもおススメとのことでした。参加されたママたちは心地良い汗をかいてスッキリされたようです。



※NPO 法人マドレボニータとは・・・産後の心身のためのヘルスケアプログラムを開発・研究・普及している団体です。