



紫波町子育て応援センター「しわっせ」 すまいる1月号



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00 13:00～16:00



お正月は、年神さまを家にお迎えして、新しい年の豊作と平和を祈る行事です。むかし、亡くなった人の魂は山にいて、山の神となり、豊作と子孫繁栄をもたらす年神さまとして、お正月に子孫のもとを訪れると信じられていました。お年玉も、「年神さまから魂をさずかる」という意味の「年魂^{としだま}」が由来とされています。新しい年もみなさまにとって素晴らしい年となりますように！！



■ 1月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

※土曜日のお誕生カード作りはお休みです。

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：1月生まれのお友だち（予約不要）

今月中いつでも
作れますので、
スタッフにお声
がけください！



■ センサリーバッグ作り

1月17日(火)

時間：①10:00～ ②10:30～

場所：子育て応援センターしわっせ

こどもの家スペース

内容：センサリーバッグを作しましょう。

対象：就学前のお子さんとその家族。

妊婦の方。

予約制各回3組。



■ 制作『オニのヘアバンド』 1月30日(月)・31日(火)

時間：ひろば開所時間

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子でオニのヘアバンドを作しましょう。

対象：参加は自由です。（予約不要）



＜お知らせ＞

◆年始は1月4日(水)
から開所します。



肩・腰の負担を減らす「だっこ」のコツ！

◆疲れないだっこの秘訣は肩甲骨と腰にあり

肩や腰の負担を減らすだっこには、ポイントが2つあります。それは、背中と腕とを連動させる抱え方と曲げ反らしの少ない腰の姿勢です。だっこを実践する前に、この2つの要素を1つにした、「だっこの基礎を作るエクササイズ」を行ってみましょう。

だっこの基礎を作るエクササイズ

①胸の前で手を組み、全身をリラックスさせて構える。



②肩甲骨を広げ、手首を返しながらか腕を伸ばす。同時に、股関節を広げて膝を曲げていく。腰は反らさないようにする。



ポイント1
肩甲骨を開いたり寄せたりすることで、背の動きが腕に伝わる。

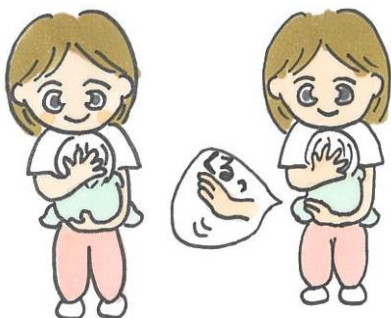
③肩甲骨を寄せながら、腕を戻していく。股関節を閉じながら膝を伸ばす。



ポイント2
股関節から動くことで、腰の曲げ反らしが少なくなる。

負担を減らすだっこ法

①だっこをし、下側の手の甲を上に戻して、肩甲骨を広げる。



②背中との適度な張りを保ちながら、もう一度手首を返し、手のひらで子どもの体を抱える。反対の手も同様に行う。



③背中と腕とを連動させて抱え、子どもと一体化した状態でだっこすることができる。腰も曲げ反らしが少なくなり、腰への負担が減る。



NG

腰が反ると、腰一点に負担がかかる。子どもも体から離れやすいため、腕力もより必要に。結果として不安定なだっこになる。



【参考図書】学研

あそびと環境0.1.2歳

2020 1月号