

「赤ちゃんからのからだづくり」

12月の地域活動事業は、シェルハブメソッドしおがま主宰の西海石みかささんをお招きして、「離乳食の食べさせ方」「よく眠るための工夫」に続き、今年度3回の講座を行いました。

今回の講座は「赤ちゃんからのからだづくり」で、2組の参加がありました。ごはんの時に座ってられない。おむつ替えの時に動いてしまう等様々な質問が出ました。

食事に関しては、子どもの様子を見ながら「おしまい」と伝えていくことや、おむつ替えの時にわらべ歌を活用しながら、交換するといった子育てが楽しくなるヒントが沢山ありました。



「ファーストシューズの選び方」

～初めての靴はどんなものが良いですか？～

足は一生ものです。大人も子どもも靴の選び方によって、身体に影響を及ぼす危険性があります。かかとがしっかりと崩れない靴。履いた時にしっかりと足の甲を包み込み抑えることができる靴、足の底がフニャフニャではなく、つま先がしっかりと足の動きに合わせて反る靴を選んでみてください。

また、夏等にサンダルを履きたくなりますが、子どもたちの足にとっては良くありません。詳しく知りたい方は「シェルハブメソッド しおがま」で検索 <https://shelhav-shiogama.wixsite.com/main/about-us>



**ファーストシューズに
おすすめな型はコキラ**

「赤ちゃんからのからだづくりとは？」

歩行の完成は6歳と言われています。「ぼんぼんむぎゅう」は赤ちゃんから高齢者まで、いつでもどこでも誰でもできる身体づくりです。転びやすいお子さんは自分の身体を知ることで色々な使い方ができるようになります。実は生まれる前から赤ちゃんはいろいろなことを自分で研究しているそうです。

赤ちゃんの時から様々な経験が大人になってからのからだづくりに反映されています。(腰痛持ちの人はもしかしたら、自分で改善できるかもしれません)

《感想のご紹介》

二組の参加で二人占め！？できて贅沢で楽しい時間を過ごさせて頂きました。

靴の選び方が特に目から鱗でした。つま先を合わせる事が重要だと思っていたのでファーストシューズを購入する前にお話が聞けて本当に良かったです。

また、ぼんぼんむぎゅうや寝かしつけ方法も具体的に教えて頂いたので今日から実践します。

今年度は最後とのことで残念ですがまた機会があったら参加させて頂きたいです。

ありがとうございました。 ペンネーム (イクラさん)

【次回は1月14日(火曜日)「小学校ってどんなところ？」です】

元小学校の校長先生で、現在七ヶ浜町教育委員会スーパーバイザーの藤野準さんをお招きしてお話を伺います。