

# おひさま便り

上砂川町認定こども園ふたば 子育て支援

9月29日(水)に児童館にて「ママのヨガ&親子でスキンタッチ!」を開催しました。  
気温差があり、風邪を引きやすい季節になってきました。園でも、鼻水や咳が出てお休みするお子さんが多くなってきました。食事をしっかりと摂り、よく寝て、手洗い・うがいをしっかりと行って、元気に過ごせるようにしています☆

今回は、4組のご家庭が参加しました。家庭で簡単に行えるスキンタッチを学び、ホールではヨガを行い、短い時間ではありましたが、体をほぐしリフレッシュをしていただけたかと思います。参加できなかったご家庭も、プリントを添付してありますので、参考にさせていただきたいと思います♪

## ☆9/29(水)☆ 1回目(10時~10時40分)の様子



## ☆9/29(水)☆ 2回目(10時50分~11時30分)の様子



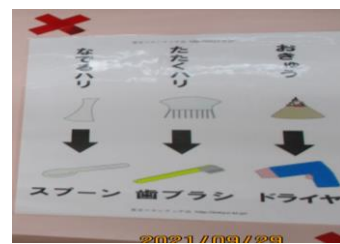
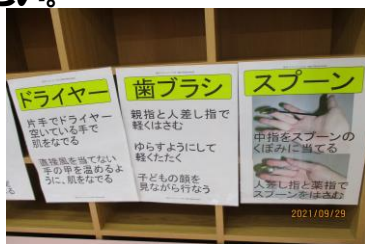
## スキンタッチとは？

〇皮膚に優しい刺激を与える「ツボ健康法」です。日本に古来からある小児針をアレンジし、ご家庭でも手軽にできるようにスプーン・歯ブラシ・ドライヤーなど、身近にあるものを利用して行います。

### ～今回、おひさまルームで教えていただいたスキンタッチ方～

#### 《歯ブラシでトントン》

・大人用の歯ブラシを親指と人差し指で軽く持ちます。歯ブラシの重さだけが伝わるように揺らしながら、全身を軽くトントンし刺激を与える事で、自律神経が安定し免疫力がよくなるそうです。長い時間やり過ぎは良くないので、目安は年齢+1分で無理なく行ってください。



## 次回のおひさまルーム

10月27日(水)「季節の飾り物を作ろう！」(講師 chao氏)

1回目 10時～10時40分 2回目 10時50分～11時30分

10月20日(水)以降に参加確認のご連絡を致します。もちろん事前連絡もOKですので、お待ちしております☆ (こども園 62-4254)

物作り作家のchaoさんをお呼びして、物作りの楽しさをお子さんと体験してみませんか？思い出の一つとして参加をお待ちしております♪

**持ち物～おひさま参加カード・お子さんに必要な物など**

※自宅にて検温と保護者の方はマスク着用のご協力をお願いします。

※感染症流行などで中止する場合があります。詳細はホームページにてお知らせいたします。  
(上砂川町子育て支援で検索を)



