

かるがも 4月号



鶴ヶ島子育てセンター
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

やさしい日差しの中 ふと空を見上げると
気持ちよさそうに 流れていく雲・・・
心地よい春風に乗り 桜の花びらが
春の便りを 届けてくれるでしょう



遊びに来てね!

パパとあそぼう ～パパの園庭開放～

【日時】4月20日(土) 9:30～11:30

【場所】鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【対象】0歳～就学前のお子さんと父親

☆今月の《わくわくタイム》は、
11時から「こいのぼり製作」をします。

☆雨天でも保育室で遊べます♪

保育室には手作りおもちゃや絵本が
あります。
園庭の砂場や遊具でも遊んでね♡



赤ちゃんも大歓迎!
申し込みはいりません。
時間内に遊びに来てね!



参加は自由♡
作ってあそぼう!

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ツライからだを
リセット!

子育てママ・パパのからだケア

抱っこ、授乳、おむつ替え…からだに痛みを感じながらも、つい後回しになりがちなセルフケア…
今回は、理学療法士の上木原 瞳さんに教えていただいた、「子育て中のからだのツラさの原因と予防法」と「子育て中のからだをラクにするポイント」を紹介します。

子育て中のからだのツラさの原因のひとつ 『からだのねじれや歪み』



上木原さん

おむつ替えや着替えなど、大人よりも低い位置にいる赤ちゃんのお世話では、中腰になったり、腰や背中を丸めたりすることが多くなります。
腰痛や肩こりなど、からだのツラさの原因の多くは、育児中の姿勢やちょっとしたクセから生じる「からだのねじれや歪み」「骨盤のズレ」によるものです。

こんな姿勢に注意!

前傾

後傾



横座り → 骨盤が左右に歪む原因になります

あぐら → 座り方によっては、骨盤が正しい位置より前に傾いたり(前傾)、後ろに傾いたり(後傾)してしまうことも…

足を組む、いつも同じ方の肩にバッグを掛ける

→ 筋肉の使い方に偏りが生じ、左右のバランスが崩れる

腰痛や肩こりの原因は、姿勢とも関係しているのね

なるほど!

腰痛や肩こりの予防 『骨盤を立てる姿勢』



上木原さん

「骨盤を立てる姿勢」=「正しい姿勢」を心掛けましょう。

インナーマッスルを鍛えることが大切です。産後1年くらいは、アウターマッスルよりもインナーマッスルを鍛えることを意識しましょう。

骨盤を立てる姿勢とは

両手を腰に当てたときに触れることのできる出っ張った骨(腸骨)に当てて背筋を伸ばし、上体が左右・前後に傾いていない状態のことです。(右図)

【骨盤を立てる姿勢(あぐらの場合)】

正面

横



腸骨のラインが
床と水平

反り腰や猫背ど
ない

育児しながらインナーマッスルを鍛える方法(一例)

- ◆骨盤を立てる姿勢を意識しながら授乳する
- ◆しっかり、深く、呼吸する

姿勢を正しくして、息をいっぱい吸って、いっぱい吐く。肋骨を広げることがポイント!

育児中の姿勢を見直して ツライからだをラクにしよう!

「抱っこ」がラクになるポイント

◆「やや高めの位置の抱っこ」と「背すじを伸ばす」を意識しよう!



ポイント

- 骨盤を立てる姿勢を意識する（背すじを伸ばす）
- 赤ちゃんを抱く位置は、やや高めに
- 互いのからだを密着させて抱き、脇をしめる

NG

- 赤ちゃんを低い位置で抱くと腕が下がって猫背になるので注意!
- 首や肩の筋肉が下に引っばられると疲労の原因に

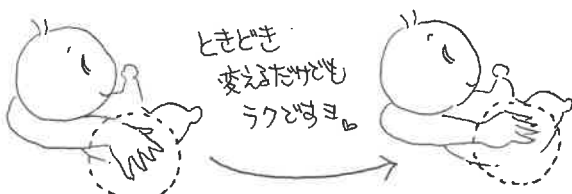


「授乳」がラクになるポイント

◆腕が下がらないよう、クッションなどを使って姿勢を安定させよう!



横抱きの赤ちゃんを支える手のひらを返して下に向けると、手首がラクになります。
腱鞘炎の予防にも♡



ポイント

- 骨盤を立てる姿勢で座る（背すじを伸ばす）
- 大人のひざと赤ちゃんの間にクッション等を置き、姿勢を安定させる

椅子の背もたれやテーブルに片ひじをのせて腕を支えることも有効ね♡

NG

- 赤ちゃんの位置が低いと大人の腕が下がり、背中が丸まってしまうので気をつけて! 首や腰だけでなく、腕にも負担がかかります

からだの負担を軽くするためには「正しい姿勢」が望ましいですが、長い時間同じ姿勢のままでは、大人も赤ちゃんも大変です。

無理をせず、「大人にとっても赤ちゃんにとっても快適な姿勢」を取り入れてみましょう。

4月「子育て講座」

鶴ヶ島子育てセンター

おさんぽ&

一緒にあそぼう!

春のお花やてんとうむし、ちょうちょもみつけられるかな♪
芝生広場でしゃぼん玉をとばしたり、のびのび、ゆったり
遊びませんか・・・

「よちよち」や「だっこ」の赤ちゃんも大歓迎♡

【日時】 4月25日(木) 10:15~11:30

【集合場所】 農業交流センター「のんのん」 芝生広場

【対象】 0歳~3歳のお子さんと保護者 12組程度

【内容】 「のんのん」周辺の散歩・屋外あそび

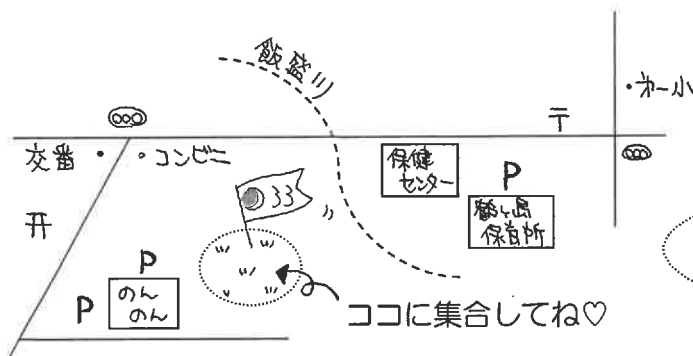
【持ち物】 飲み物、タオル、着替えなど

5分前に
集合してね♪

雨天中止です



申し込みフォームはこちら♡



ベビーカーや抱っこ
参加もOKです

ヤギさんたちも
会えるかも♡

【申込み】 4月3日(水) 申し込みフォームまたは電話
鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)

049-286-7201 (土日除く 9時~17時)



4月

つるがしま子育てセンターの予定



手作りおもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり……

《すくすく子育て通信》

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄り遊べる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。



保育士が、子育て相談や育児に関する情報の提供も行っています。

『つどいの広場』

《場所》 女性センター 1階 託児室

《開室時間》 午前 9:00~12:00

午後 13:30~15:30

※4月より閉室時間が変わりました

『つどいの広場～園庭開放の日～』

4月は、お休みです



『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 1階 集会室

《開室時間》 午前 10:00~11:30

『パパとあそぼう！～パパの園庭開放～』

《場所》 鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

《開室時間》 午前 9:30~11:30

《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201
(月～金 8:30～17:00 土日祝日除く)

※発熱や体調不良、風邪症状がある場合は、来室をお控え下さい。
※マスクの着用は、個人の判断に委ねます。

日	月	火	水	木	金	土
	1 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	2 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	3 午前 こそだてひろば	4 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	5 6 おしゃべり	
7	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	9 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	10 午前 こそだてひろば	11 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	12 13 おしゃべり	
14	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	17 午前 こそだてひろば	18 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	19 20 おしゃべり	
21	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	24 午前 こそだてひろば	25【子育て講座】 『おさんぽ & 一緒にあそぼう』	4月20日 パパとあそぼう！ ～パパの園庭開放～	
28	29 昭和の日	30 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	おしゃべり			

※悪天候の場合、「つどいの広場」等を閉室する場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。