訓子府町子育て支援センターだより

# ひ　だ　ま　り

5月号
（No.166）

令和６年５月１日発行
訓子府町子育て支援センター
訓子府町旭町７１番地
TEL/FAX0157-47-3039

なかよし通りのつつじも咲き始めました。今年は、「今、こんな気温!?」と想定外の暑さや寒さに身体がついていけない感じですね。この時期は体調を崩しやすいのでみなさん気をつけましょう。

子育て支援センターで去年の夏から飼育し、越冬したサナギちゃんたちが、続々と羽化して立派な「キアゲハ」になりました。おひさまの暖かさってすごい！そして生命のたくましさを感じました。自然界は天敵がいっぱいですが、玄関横のアンジェリカに卵を産みに来てくれるといいなぁ。

## 春をさがしてきたよ♪

４月 17 日ひだまりひろば『春をさがしに行こう』がありました。今年は中学校奥の堤防へ行って来ましたよ。少し風はありましたが、気温２０℃のポカポカ陽気で歩いていると汗をかきました。アリやちょうちょう、ネコヤナギ、つくしんぼうなど身近なちいさな春を見つけることができました。お母さんたちの楽しそうなおしゃべりを聞きながらのお散歩は子どもたちも幸せな気持ちになるんだろうなぁ。みんなでお散歩いいですね！これからもときどき「お散歩たいむ」をつくってお出かけしましょう♡

## 産後の今こそ！ココロとカラダをほぐすカラダケアが大切です!!

訓子府町スポーツセンター・インストラクター　部田　夏子

金曜日の「部田先生のカラダケア」でお待ちしてマス

腰痛、肩こり、関節の軋（きしみ）み、むくみ、ジェットコースターのような気分のムラ、そして尿漏れ…。そんな経験をしたママさんは多いはず！(うんうん、私もそうでした)これは、ホルモンバランスの乱れや妊娠中に骨盤底筋や靭帯が伸び、骨盤が歪んでいることが原因。みんなあることだから大丈夫！でも、そろそろ元の身体に戻したいよね！

おすすめは、軽いストレッチ、こどもと散歩、そして自分を労わる時間(これが一番大事！)ストレッチは疲れた体をほぐすだけでなく、ストレス解消に効果的です。１日３分でもいいから「きもちいい～」と思える動きが本当に大切。ストレッチをすれば、体だけでなく心も柔らかくなりますよ！(ママが機嫌よくなることが家族円満の秘訣よね(^-^)

何をしたらいいのかわからない‥家で１人ではできない‥というそこのあなた！金曜日、わたしと一緒に「きもちいい～」を感じましょう♪