



つどい



2012.5.25

No. 67

..... 子育てを応援します

くれくれ♣ば



かわいい！
壁面ができたよ～



かわいい手型が桜に変身！

『くれくれ♣ば』の大きな壁面は、利用者のママたちがアイデアを出し合い、季節に合わせた素敵な飾りつけをしてくれます。今回は、あかちゃんサロンやひろばの利用を通して仲良くなったママたちが、大きな桜の木やカラフルな虹、かわいい虫や花を作って、春らしい楽しい壁面に仕上げてくださいました。「紙で作った花を使って虹を作っては？」「草はビニールで作ろう」とイメージを膨らませていったママたち。ひろばを利用しているみんなにも参加してもらおうと、4月5日（木）のサロンで子どもたちの手型や足型を取り、桜の花を作りました。「手型が桜の花になってる～。」「かわいいね！」とひろばに遊びに来た人たちにも大好評。壁面を作ったママたちは「楽しかった～。また作りたいです。」「家でも製作をするきっかけになりました。」と楽しそうに話をしてくださいました。また、「得意な事を役割分担しながら一緒に製作することで、仲良しママの新たな一面が発見できました。」との一言がとても印象的でした。興味のある方は、いつでも気軽に声をかけてくださいね。ひろばでは、これからもみなさんが楽しみながら仲良くなれる場を作ります。



壁面作りを楽しんでいるママたち



手型を取ります！

子育てサロン「ママのためのヨガ」

4月19日（木）のサロンは新原（にいほら）エリ子さんによる「ママのためのヨガ」がありました。「6歳と3歳の子どもがいて、以前ひろばを利用していたんです。」と笑顔で自己紹介。まずは足の指や足首をゆっくり回して体をほぐすことから始まります。そして、体を床につけたり足を上げたりと、いろいろなヨガのポーズをしていきました。新原さんの動きを真似するママたちの顔は真剣そのもの！ママのそばでぐるぐる足を回したり、ハイハイしながら周りの様子を見ている子どもたちの姿もありました。20分くらいのヨガでしたが、日頃子育てに追われているママたちにとって、心も体もリフレッシュできたようです。時間を見つけて体を動かすのもいいものですね！



新原エリ子さん



ヨガを頑張っているママたち！

ヨガを楽しむポイントは...

- ・自分の体の状態を受け入れ無理なく行いましょう。
- ・ヨガをしていくうちに体も少しずつ変化していきます。その変化を楽しむのも1つの方法ですよ。