



盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2025年 4月号
電話 019-651-8580

暖かな春の陽気が気持ちの良い季節となり、お外で過ごす時間がより楽しく感じられるようになりますね。子育て支援センターでは、「誰かと話したい」「ママ友がほしい」「同じくらいの子ともと遊ばせたい」そんなママ、パパを応援します。遊びの広場や講座などでお会いできるのを楽しみにしています。今年度もよろしくお願いいたします。



シェイプアップと親子スキンシップのための こじゅう 子重トレーニング①

8月までの5回コース
でお届けします😊

子重トレーニングとは？

特別な器具を使うことなく自分の体重を利用して鍛えられる子重トレーニングの概念を応用し、小さな子どもの体重を負荷にして筋トレを行うことができるように開発したのが子重(子どもの重さ)トレーニングです。無理に回数や時間を増やさなくても、我が子の成長(体重増)が自然とトレーニング負荷の増量に繋がり、効果的です。小さな我が子を抱きかかえながらお母さん自身のシェイプアップやボディーメイクに役立てるとともに、親子のスキンシップを充実させ、母子の心理的安定を保ちます。

実施上の注意点

- ヨガマットなどを敷き、安全に配慮
- お子さんをしっかりと抱える
- 正しい姿勢で行う
- できるだけ親子で会話しながら実施
- 決して無理はしない

子重かかと上げ

運動量目安 5回〜



美脚



1 抱っこして立つ

子どもをしっかり抱っこし、両脚を肩幅に開いてまっすぐに立ちます。

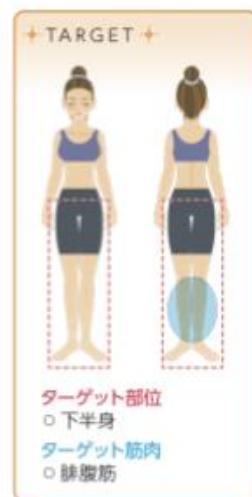


2 かかとを上げ下げ

背筋を伸ばし、体を一直線に保ちながらかかとをゆっくり上げ下げします。



× 上体を反らさない



ターゲット部位
○ 下半身
ターゲット筋肉
○ 腓腹筋



かかとをゆっくり下ろすと効果大 +

今月のオススメ絵本

「てんてんてん」

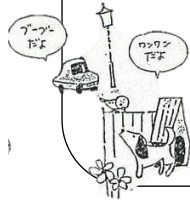
作：わかやましずこ / 福音館書店



リズムミカルな文章とともに、てんとうむしやかまきりなどの虫たちが登場。楽しい虫の世界に誘います。

いいもの探しに出かけよう！

お散歩の途中には、子どもの興味をひくものがいっぱい。手をつないでゆっくり歩きながら「あっ、アリさんいたよ」「ブーブーね」「これなんだろうね？」とたくさん“いいもの”をさがしてみましょ。



今月のおすすめメニュー

☆簡単リゾット☆

＜材料＞（1食分）

- ごはん…子ども茶碗1杯分
- ミックスベジタブル…大さじ2くらい
- 牛乳…1カップ（豆乳でも可）
- スライスチーズ…適量
- 赤ちゃん用ふりかけ…少々

＜作り方＞

- ① 材料をすべて鍋に入れ、やわらかくなるまで煮ます。
- ② 盛り付けて完成♪♪

👍ポイント

ふりかけとチーズで塩分がとれるので、特に味付けは不要です。

☆豚肉の紅茶煮☆

＜材料＞

- 豚肉ブロック 300g（肩ロース又はヒレ）
- 紅茶のティーパック 1袋

- A {
- ・しょうゆ 30cc
 - ・みりん 20cc
 - ・酢 20cc
 - ・酒 15cc
 - ・さとう 15g

＜作り方＞

- ① 鍋に肉がひたるくらいの水を入れて火にかける。
- ② 熱くなったら紅茶を入れ、液を煮出す。
- ③ 豚肉を入れて中心まで火が通るくらい煮る。（20～30分くらい）
- ④ 肉を取り出してスライスし、Aの調味液で少し煮る。

👍ポイント

紅茶で煮ることで表面に色がつき豚肉特有のにおいも消え、おいしくなりますよ！



4. 5月の予定



☆ にこにこルーム（予約なし）

- 日時 4月10日（木）都南公民館
17日（木）高松地区保健センター
5月 8日（木）河南公民館
13日（火）上堂児童センター
29日（木）タカヤアリーナ

対象 0歳から3歳くらいのお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ ぴよぴよルーム（予約なし）

- 日時 4月 8日（火）高松地区保健センター
25日（金）飯岡地区保健センター
5月 9日（金）高松地区保健センター
23日（金）飯岡地区保健センター

対象 0歳のお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ マタニティサロン（事前の予約が必要です）

- 日時 4月16日（水）
5月21日（水）
10時～11時30分
場所 バスセンター「あそびの広場」
対象 初めてママになる方
（お知り合いの方をご紹介します）

☆ ウッドトイ遊びのひろば（予約なし）

- 日時 4月 4日（金）高松地区保健センター
10時～11時30分
対象 0歳から2歳のお子さんと保護者

☆市立保育園（7園）一斉園開放（予約なし）

- 日時 4月22日
5月13日、27日
（いずれも火曜日）
対象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者、妊婦
時間 10時～11時

あそびの広場（予約なし）

- 日時 水～月曜日（祝日、年末年始は除く）
9時～17時（12時～13時は閉所）
場所 盛岡バスセンター西棟2階
対象 就学前のお子さんと保護者

ぴよんぴよん広場（予約なし）

- 日時 月～金曜日（祝日、年末年始は除く）
15時～16時30分
場所 とりよう保育園
対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者