

盛岡市立とりょう保育園
 地域子育て支援センター
 2025年 6月号
 電話 019-651-8580

だんだんと雨の日が増える6月ですが、おうち時間や室内での過ごし方を工夫しながら、親子で楽しい時間を過ごしませんか？体を動かしたりスキンシップのヒントにしていただけたらと思います。お天気の良い日は外でのお散歩もおすすめです。風を感じたり草花を見ることで開放的な気分になり、なんとなくもやもやしている気分も晴れやかになりますよ。身近な自然とのふれあいは大人の心を癒してくれますが、お子さんにとっては新しい刺激がいっぱい！五感の発達が助けられたり、睡眠のリズムを整えるきっかけづくりになるようです。



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③

8月までの5回コース
 でお届けします😊

子重腹筋



ポッコリお腹解消

運動量目安 5回～

実施上の注意点

1 抱えて座る

子どもを腰と胸の間あたりで抱え、膝を90度程度に曲げて座ります。



2 上体を下げ上げ

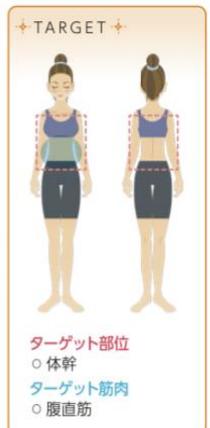
子どもを抱えたままゆっくりと上体を倒します。この時、腰が床に付かない程度まで倒すだけで良いです。そこから上体を起こし、元の位置まで戻します。



- 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



- × 子どもを脚の上でかかえない
- × 背中を丸めて下げ上げしない



- 反動を使わないようにする
- 耐えられる範囲で少しずつ倒れる角度を大きくしていくと効果大
- 子どもをお腹より上の胸の前で抱えると効果大

※ 岐阜大学(子重トレーニング)冊子参照

今月のおすすめメニュー

★フローズンヨーグルト★

- ・プレーンヨーグルト 500g
- ・生クリーム 100g
- ・きびさとう 半カップ
- ・レモン汁 大さじ2

1. 全て混ぜてジップロックで冷凍する。
2. 凍ったら揉んでもう一度凍らせる。

※甘さはお好みで♪

★牛ごぼうめし★

- ・ごはん 茶わん4杯

- A
- ・牛切りおとし 150g
 - ・さがきごぼう 80g

- B
- ・きびさとう 大さじ3
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・酒 大さじ1
 - ・水 150cc

1. Bを煮立ててAを入れ、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
2. ふたをとり煮汁がなくなるまで煮る。
3. ごはんとまぜる。

今月の絵本の紹介



6月4日は虫歯予防デーです。歯と口の健康について見直してみてもいいでしょうか？小さいころからの歯磨きの習慣は大切にしたいですね。大人が大きくお口を開けてほしいと思えば思うほど、嫌がられがちな歯磨き。これを見ている時は、絵本に登場する男の子と一緒に思わず あ〜ん！と口を開けてしまいます。楽しい歯磨きタイムのお供に出発進行！

6. 7月の予定

☆ にこにこルーム (予約なし)

- 日時 6月5日(木) 都南公民館
11日(水) 西部公民館
17日(火) 高松地区保健センター
7月10日(木) タカヤアリーナ
25日(金) 都南公民館

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 6月3日(火) 高松地区保健センター
27日(金) 飯岡地区保険センター
7月4日(金) 高松地区保健センター
18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

☆ 市立保育園(7園)一斉園開放 (予約なし)

- 日時 6月10日、24日
7月8日、22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

☆ マタニティサロン (事前の予約が必要です)

- 日時 6月18日(水)
7月16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ください)

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