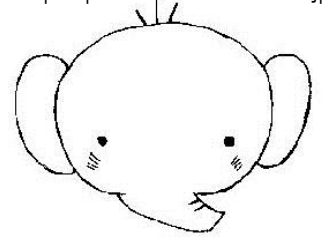


# パオパオつうしん

## 2013年 4月号

発行:NPO 法人 ながつたパオパオハウス  
 横浜市 親と子のつどいの広場事業  
 「ながつたパオパオ」  
 〒226-0027 横浜市緑区長津田 7-3-18  
 TEL&FAX:045-532-6125  
 ホームページ:http://paopao.or.jp  
 ブログ:http://nagapaopao.exblog.jp/  
 メール:nagatsutapaopao@smile.email.ne.jp



### 4月のイベントカレンダー

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6
8 (6か月未満) 手がた足がた 	9 (6~12ヶ月) 手がた足がた 	10	11	12 おやつ販売の日 	13
15	16	17 (1才~) 手がた足がた 	18	19 パオパオお休み	20 11:00~ うたあそび 
22	23	24 11:00~ わらべうた 	25	26	27
29 昭和の日	30 お誕生会 				

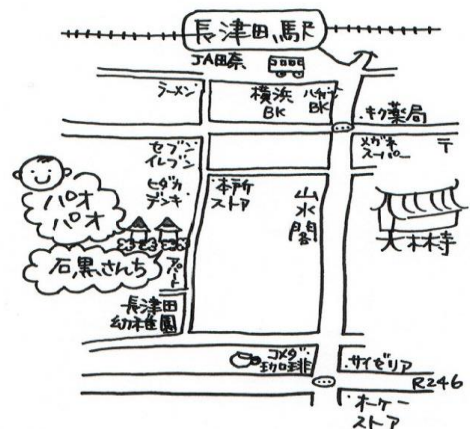
日に日に暖かくなり、桜が見ごろになってきましたね(^o^)/

お天気がいい日には、パオパオのお庭で桜を愛でながら、みんなでお弁当を食べませんか？

#### ながつたパオパオ ご利用案内

開館日時：月～土の 10時～4時（12時～1時はランチタイム）  
 対象者：未就学児（おもに0～3歳）とその保護者  
 利用料金：1回 200円、プレママ 100円（どちらも初回は無料） 会員（入会金 500円）は月パスポート（1500円1カ月有効）購入可  
 休館日：毎月第3金曜日、日曜祭日、他お休みあり。

※ゴミは各自お持ち帰りください。  
 ※必要に応じて昼食・おやつはお持ちください。電子レンジ、お湯は用意してあります。  
 ※具たくさんみそ汁を100円で提供しています。



# こどもと一緒に体を動かそう！

暖かくなってきて過ごしやすい季節です。こどもと一緒に体を動かしてみましょう！公園など外で体を動かしても気持ちよさそうです。

★ベビーヨガ・・・いつでもどこでも誰でもできます。0～1歳半位までの赤ちゃんと保護者を対象にしたものです。赤ちゃんには運動や内臓の機能を高めて、健やかな成長を促す。母親には出産でゆがんだ骨盤を整えたり骨盤底筋を引き締めたりする動きを取り入れています。(右図参照：「朝日新聞」より)

★ヨガ・・・これもどこでもできます。おすわりくらいの年齢なら顔を合わせたり、ひざに乗せてポーズをとれます。こどもが2歳以降くらいだと一緒にまねてポーズをとってみたいるので楽しいです。(下図・右下図参照：「安産のためのマタニティ・ヨーガ」より)

★テレビ等で一緒に・・・「いないいないばあ！」や「おかあさんといっしょ」、「しまじろう」、「アンパンマン」等こどもの好きなTV番組を見て一緒に思いきり踊ってみる。意外と動けます。

★親子体操・リトミック・・・地区センターや区のスポーツセンター等で実施しています(時期によって募集が異なります)。親子で一緒に音楽に合わせてたりしながら、体を動かしたりトレーニングをしたりする触れ合いの時間です。



↑コブラのポーズ・・・背骨の矯正・骨盤を締める

## ベビーヨガ をやってみよう

赤ちゃんは突然、予想もつかない動きをすることがあるので、安全に配慮する。不安のある場合は必ず専門家の指導の下で行う

- 丹田呼吸**
- ①鼻から胸を膨らませるようにゆっくり息を吸う
  - ②呼吸を止め、胸にたまった空気を下腹へ移動させるように、おなかをふくらませる
  - ③おなかをへこませるように息を吐き出す



- 胸を開くポーズ**
- ①ひざを立てて座り、太ももの上に赤ちゃんを仰向けに寝かせる
  - ②息を吐きながら、赤ちゃんの両手をやさしく頭の方に伸ばし、胸を開く  
(首が据わっていない赤ちゃんは、ひざを伸ばした脚の上に寝かせる)



- プランコのポーズ**
- ①赤ちゃんの足裏を合わせ、足首を両手で支えるようにし、腕で体を支えるように抱く
  - ②左右、前後にやさしく揺らして歌を歌ってあげる  
前後に揺らす時は、前に倒れやすいので注意。赤ちゃんのお尻が下がりにくいように



- ローリングバック**
- ①ひざを立てて体育座りになる
  - ②足の上に赤ちゃんを座らせ、向かい合うように抱く
  - ③背骨を意識して、体を丸めながら身体を前後に揺らす  
(初めは一人で転がる練習をして、慣れたら赤ちゃんと一緒に)



↑橋のポーズ・・・ヒップアップ・骨盤を締める



↓三角のポーズ・・・腰痛・便秘

## 私のおすすめ

そうすけママおすすめ！！

## お名前スタンプ

お名前スタンプ「ねいみ～」は、名前付けが簡単にできる入園準備の必需品です！入園は数年先という月齢でも、一時保育に預けたり習い事を始めたりすると名前付けの機会が増えてくるもの。小物や洋服に手書きをするのは結構大変ですが、スタンプなら時短でキレイ♪入園してからでも出番が多そうなのでオススメですよ。

＜実際にスタンプしてみました 一例＞おむつ・洋服・タオル・靴下・水筒・お弁当箱・オモチャ

お名前スタンプ【ねいみ～】

スタンダードひらがなセット

通常販売価格：3150円



パオパオからのお知らせ

3月16日(土)、ながつたパオパオ&石黒さんちでは、義援金バザー&義援金レストランを行いました。品物をご提供下さった方、当日お越し下さった方、皆さま、ご協力ありがとうございました。

編

集

後

記

春。だんだんと暖かくなっておしゃれも楽しめる季節になってきましたね♪  
・・・ただ花粉や黄砂が大変な季節。洗濯物やお布団干すのも思わず躊躇 (>\_<)でも！！春は何かとワクワクする季節なのでお散歩やレジャーなどいろいろと楽しみたいと思います (^\_^) v (ことはママ)