

# ベビーズルーム

世の中に子育てほど楽しい仕事はありません。  
だって、私たちの未来を創ることであり、

未来の幸せを可能にする仕事だからです。



URL



Mail



fujico.

※ご利用時間※

イベントデー 10:15～受付 10:30～約1時間  
イベント終了後は、13:00まで  
ご自由にご利用いただけます。



フリー開放デー  
10:00～13:00(ご自由にどうぞ)

[ママ対象]の講座は、  
お子様と一緒にご参加できます!!

## 10月予定表

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	5 Free Mom Day	6 [4ヶ月～1歳] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	7
8	9 体育の日	10 [ママ対象] ママのための ボディメンテナンス	11	12 [2～6ヶ月] わらべうた ベビーマッサージ	10月生まれのお誕生日会です!! ご予約制で参加料500円です。	
15	16 [1～6ヶ月] ベビーヨガ& 発育教室(A)	17 Free Mom Day	18 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	19	20 [ピジター限定] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	21
22	23	24 [月齢フリー] 絵本やさんの まったり絵本の時間	25 [首座り～1歳] 親子で楽しむ 3B体操	26 [ママ対象] ヨガ・ピラティスと ストレッチ講座	27 [7ヶ月～] ベビーヨガ& 発育教室(B)	28
29	30	31 Free Mom Day				

### ★予約期間

開催日前日の12時までにお申込下さい。  
(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)  
会員さん ⇒ 優先予約期間がございます(詳細はHP)  
ピジターさん ⇒ ご連絡を頂いた時点で仮予約。  
後日、ご予約確定の  
ご連絡をいたします。

### ★予約方法

- ママのお名前
  - 連絡のとれる電話番号
  - ご希望の講座名
- を必ず明記して  
メールで申込み
- しばらくすると担当者より確認メールが届きます。  
これで受付完了♪

### ★参加費(お得な会員コースを揃えております)

会員さん 300円/回  
ピジターさん 800円/回

### ★詳細は、ホームページをご覧ください。

(上記バーコードリーダーのURLにて参照)



☎ 242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

✉ info@shinchanhouse.com

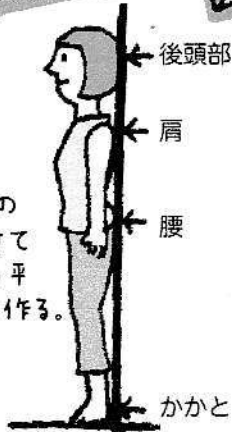
ベビーズルーム管理人 桜井  
保育士 古川

## 姿勢とまんまるだっこ講座

地域家族しんちゃんハウススタッフは、全員が常に同じ方向を見て活動できるよう、講座やミーティングを定期的に開催しています。今回は、ベビーズルームやこども～で乳幼児親子向けに毎月発育教室をしてくださっている、母子整体師・子育て支援アドバイザー 山本あゆみ先生の講座です。はぐサポーター 23 名が参加しました。

キレイな姿勢は大きくなってからでも矯正できる。まずは壁立ちからはじめてみよう。

まっすぐ立って体の4点を壁に付けて腰のところに手の平1枚分の空間を作る。



### ★赤ちゃんの発育発達にどうして姿勢が大事ななの？

- 誕生したばかりの時、人間の背骨にはまだほとんど丸みがない。いわば直線に近い形をしている。
- おすわり→ハイハイ→立つ、と成長するするにつれ生理的なカーブが首→背中→腰とできる。これが「生理弯曲」または「S字弯曲」といい、人間が立って行動する上でとても重要なもの。椎間板とともにクッションの役割も果たしている。
- 人類の進化の過程をおよそ1年半でやるので、赤ちゃんのあんよまでの発達過程がとても大切。このS字弯曲（S字カーブ）がキレイにできると、立って上手に行動できるようになる。

おくち、おへそ、おまたが一直線になるのが、まんまるだっこ！  
赤ちゃんがリラックスできる

### ★まんまるだっこが赤ちゃんに与える効果って？

- 縦だきだと重力が赤ちゃんの体にしっかりかかりすぎて、体に緊張を起す。横だきの良いのは重力が分散するところ、その中でもまんまる抱っこはお腹の中と同じ姿勢なので、赤ちゃんがより安心感を感じる。
- ママと触れている方の赤ちゃんの肩をギュッと締めて抱っここの形をよりコンパクトにしてあげるのがコツ。窮屈そうに見えても赤ちゃんにとっては、降ろしたときに伸びようとする動作がより良い効果を生む。
- まんまる抱っこを嫌がる場合は、まず横だきに慣らせて背中中の緊張をとる。横に寝かせて背中中のマッサージをしてあげて、コリをとるのも効果的。夜あまり寝ないときなども、背中中の緊張があるので、お試しあれ。



### ★どんな遊びが脳と体を育てるの？

赤ちゃんの動きは全てがヨガポーズのよう。たくさん体を動かして、柔らかい体作り。



- 昔のあそびはとても機能的で、ただ自然の中で遊んでいるだけで体を成長させてくれたが、今の生活環境ではできないものが多い。便利さを少し不便にすることで、発達することもあることを自覚して子どもと接するだけで、育つ力がある。
- 赤ちゃんは自分の体を徐々に認識していくので、ママが左手を使わせたり、ストレッチしてあげたりすると良い。遊びの一つとして日常生活の中に取り入れるようにしてみる。歌いながらストレッチの動きを楽しんだり。まずはママが楽しむことが赤ちゃんの成長には大切。

### ★赤ちゃんの成長過程は時期よりも順序が大切

育児本などのハイハイの時期やあんよの時期から遅れていようと、気にせずママはしっかり赤ちゃんを観察すること。頭の大きい赤ちゃんなら、ハイハイを始めるにも時間がかかるだろうし、それは赤ちゃんの個性によって違う。それよりも、しっかりハイハイしてからあんよするという順番を大切に、キレイな姿勢を育てよう。姿勢が悪いと体の不調や心の不安定に繋がります。

ママの観察力を、育てよう！

