

すくすく広場(1/16)



子ども達もママ達も
とっても仲良し♡



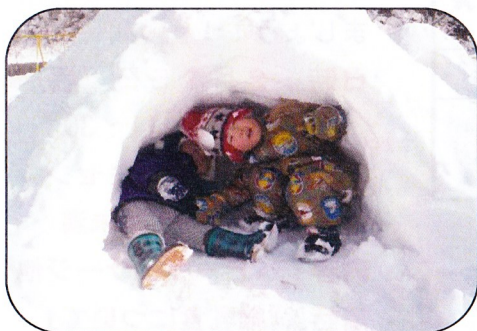
小さいお友達も一緒に、
レール作りに夢中・・・



チェツチェツコリー♪



新年初めは「おめでとう」の
絵本をみました。



織笠保育園の年長組さんが作ってくれた《かまくら》
に大喜び！！

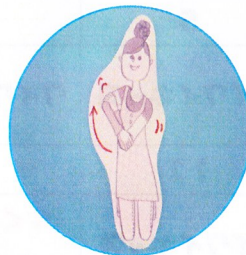
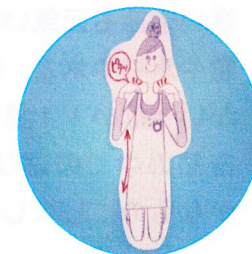


冬場のママ達の体は冷えがちです。冷えは、
肩こりや腰痛などの原因にも。体を温め、調
子を整えるための簡単なストレッチをご紹介します。

肩ストレッチ



- ① 背筋を伸ばして両手の指先を、肩の真ん中辺りにつける。
指先は固定して動かさないように。
- ② 指先を離さずに、ひじを前から後ろへ大きくゆっくりと1
周させる。
- ③ 次は、後ろから前へゆっくり回し、交互に10回繰り返す。



- ① 立てひざになり、体の前で腕を組む。
- ② 組んだ両腕を右にスイングする。
- ③ 続いて左にスイングし、左右交互に10回繰り返す。
大きく動かすのがコツ。
スイングするときは、体の軸がぶれないように！

腰と背中ストレッチ

- ① 手足を肩幅に開いて、両手、両ひざをつき、よつばい
になる。
- ② 背中を反らして、背中中の筋肉を伸ばす。気持ちいいと感じ
るくらいがコツ。



- ① 背筋を伸ばして、椅子に座り、右足を左足の上に組む。
- ② 左手を右ひざの外側にかけて、体をゆっくり右に回す。
- ③ いったん体を戻し、足を組み替えてから、今度は反対側に
体を回す。これを交互に3回繰り返す。
首だけが横を向かないように注意して！