

kurihalife

【クリハライフ 12月号】

表紙モデル
募集中!
詳しくは4ページを
ご覧ください

TAKE
FREE



子育てに優しい街。
だから私たち
栗原が大好きです。

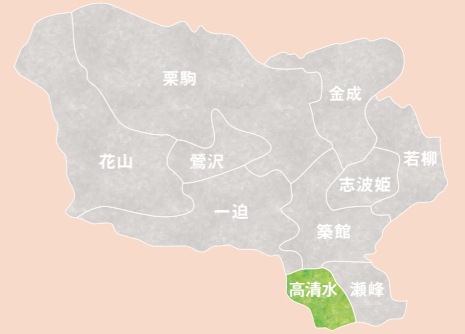


表紙写真:9月29日(日)栗原市女性応援プロジェクト「ウーマンズセミナー」会場にて



栗原10エリア再発見!

旧栗原郡10町村が合併してできた栗原市。
このページは改めて10エリアを探求し、栗原の魅力を再発見するコーナーです。
さて、今回のエリアは…



#6 | 今回は高清水エリア

カフェ シュシュ cafe chouchou

ナビを頼りにお店を探すと、高清水の町からちょっと離れた一軒家。こぢんまりとした店内にはママたちの笑い声と猫のグッズが溢れています。ずっとカフェをやってみたかったという店主が、自宅でカフェをオープンして今年で3年目。カレーやホットサンドがメインのランチにはサラダ、スープ、ヨーグルトがセットになっており、スープは地元高清水の会社で生産したさくらげ入り。イチ押しは小牛田のカフェのマスターが焙煎したコーヒー。どれにするか目移りするスイーツと一緒に贅沢な時間が味わえます。抹茶と和菓子のセットもあるのも嬉しい!ママ友たちと一緒にでもひとりで寛げる空間です。Facebookや口コミで栗原市内の離れたところから訪れるお客様もいらっしゃるとか。気になる方はFacebookでチェック★



一押しの
コーヒー★

セットランチのスープは
地元素材も使っています!

デザートは
日替わり★

cafe chouchou
☎ 080-5558-5701
栗原市高清水東館27-17
■火・水・土曜日 11:00~18:00
日曜日 11:00~15:00
■月・木・全曜日
<https://www.facebook.com/chouchoucafe.kurihara/>

より道 スポット♪ かつらはしみず 桂葉清水



高清水地区には、「高清水の七清水」とも呼ばれる清水があり、そのうち、かつて豊富に湧きでていたのが桂葉清水です。昭和60年に環境庁から日本名水百選に選定され、周辺が平成4年に公園として整備されました。奥州街道を通る旅人の飲み水や地域住民のこいこの場として利用されてきたほか、酒醸造用として利用するため、仙台以北にある酒蔵が冬の醸造季節に十石桶を馬車などにつけ、清水をくみにきていたと言います。現在は、栗駒山麓ジオパークのジオサイト(見所)にも指定されています。
場 所 : 栗原市高清水長福寺26
※現在は湧出量が少なく、飲用には煮沸が必要です。

なぜ高清水で水が沸くの?
高清水地区は、奥羽山脈の裾野に広がる小高い土地の末端部に位置し、その丘を構成する地層は、水中で堆積したレキや砂、シルトからなります。水を通しやすいつ砂の層が水をろ過し、粒子が細かく水を通しにくいシルト層に沿って水が地表へ湧き出します。大地に降り注いだ雨水や雪解け水が、長い年月をかけてゆっくりと地下に染み込み、自然にろ過された湧水は、まさに大自然からの贈り物と言えます。

kurihalife
【クリハライフ】 毎月15日発行

【お問い合わせ】
宮城県栗原市 企画部定住戦略室
TEL : 0228-22-1125

【発行】 株式会社 メディアパレット編集部
宮城県仙台市青葉区中央4丁目9-15-406
TEL 022-716-5012

【印刷】 株式会社 ホクコーポレーション



毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!



marron
 栗原で自分らしく素敵にローカルを楽しむ
 女性WEBマガジンはこちら!
 毎月10日更新! インスタグラムは随時更新中!
 (「栗原 marron」で検索!)



栗原市女性応援プロジェクト

これからの子育てについて、全ての女性の学びになる1日間。

ウーマンズセミナー Woman's Seminar

2.9 SUN 会場/若柳総合文化センター
 時間/10:00~16:30(入退場自由) 受付/9:30~

応募方法 締め切り**1月15日(水)**まで
 ※お子様連れでも、お一人でもどなたでも参加可能です。
 ※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

●名前・年齢(参加者すべての氏名と年齢)
 ●お住まいの地区(栗原市外の方は市区町村名)
 ●連絡が取れるメールアドレスと電話番号
 ●参加予定のセミナー(全てでも、1つでも構いません)

左記をご記入の上、**teijusokushin@kuriharacity.jp**まで
 メールをお送りください。
 FAXでのお申し込みは、左記をご記入いただき
022-797-4884までお送りください。

メールでのお申し込みはこちら

2020年2月9日(日)に開催される、「栗原市女性応援プロジェクト ウーマンズセミナー」。
 このセミナーの3人の講師の方々にお話を伺ってきました。



日本メンタルヘルス協会公認
 カウンセラー
柿澤 一二美さん
 Hifumi Kakizawa

東京都出身。日本メンタルヘルス協会公認カウンセラーの資格を有し、自身が家庭不和の環境で育ったことや長男の反抗期などの経験から、子どもの悩みに特化したカウンセリングや講演を行っている。27歳の長女を筆頭に4人の子どもを持つ母。フジサンケイビジネスアイにて「講師のホンネ」を連載中。

第1部
 10:00~11:30
**3つ褒めて1つ伸ばそう!
 大人も子どもも
 幸せになる褒め技!**
 子育てを楽しむ家族心理学や、子どもの能力を引き出す褒め方を教えていただきます!
 毎日頑張っているお母さん!
 子育てに悩んでいる、不安を抱えている皆さんの心を優しく包み込む様な講座です。

亡くなった父が残してくれた「褒めの言葉」

はじめまして!突然ですが、私、柿澤さんのプロフィールの「趣味」子育てについてうかがっていいですか?
 うちは、27歳の長女を筆頭に3歳すつ年の離れた4人の子どもがいますよ。
 うわっ!3歳すつって、費用面でも大変そう笑!
 すこい大変(笑)!しかも、子育てだけじゃなくて、夫はかつてソントンの日本大使館の総料理長をやっていた、虎ノ門にもお店があったんですね。でも帰国後お店を閉めなくちゃいけなくなつて...。それで、「お金ないし、4人の子どももどっしり...」みたいな状況になつたわけです。その時に、人の優しさに触れたんです。例えば、隣の方がご飯に連れて行ってくれたり、子どもにおやつをくれたりとか。なんが、東京では味わえないような子育てを味わうことができて、私も、子どもたちと一緒になんか育てたらいい感じがする。だから、すこいいい思い出で楽しかったんです。あ、あとは、子どもの育つ中でいろいろ見えることがあるでしょう。例えば、私たちが子どもの頃って実際に会う人しか知らなかったけれど、今の子はネットを通して場所に関係なく友達ができたり、知らなかったことをたくさん知ることができるので「趣味」にしているんです(笑)。
 柿澤さん、そういう経験をされたことがあるように見えない!なんなんだよ、余裕のある人オウラがあると思ってるんです。でも、きこって、いろいろ乗り越えたら、そのオウラなんですか?すね、うわ、柿澤さんは自分のお子さんを最初から褒めて育てたんですか?
 実は最初はそうじゃなかったんですよ。うちは、父が母に対してDVをふるうような家庭で。小さい時から、自分の父親と母親の仲が良くなって、暴力もすこい減った。いつか父に敵討ちしたいって思ってたんです。それで、高校を卒業したあとに協栄ボクシングジム(※)に所属してトレーニングをするようになって。



続きは「WEBマガジンmarron」に掲載しております。



科学のお姉さん
 サイエンスエデュケーター
五十嵐 美樹さん
 Miki Igarashi

科学のお姉さん。上智大学理工学部卒業。現在東京大学大学院在学中。全国各地でサイエンスショーや講演を行うほか、YouTubeにて「ミキラボ」を主宰。身近なものでできる科学実験を発信している。

第2部
 13:00~14:30
**親子で楽しめる
 科学実験ショーで、
 実験する楽しさを
 教えます!**
 科学の力を通して、
 学ぶことに興味を持たせ
 楽しく学べる力の身に付け方を
 お教えます!
 科学実験ショーは必見!

自分自身の経験が、今の活動につながった

現在「科学のお姉さん」として活躍中ですけれど、どういったところから科学に興味を持ったんですか?
 もともと科学とか理科が得意だったわけではなくて、どちらかというと国語とかのほうが点数はよかったです。でも、中学生のときの授業で、虹を作る実験を見たときに、「科学って難しいと思うていたけれど、実は私たちの身近にある」というのが自分の中でつながった瞬間があつて、それをきっかけに、得意ではなかったけど勉強しようと思ったんです。そしてその経験が、科学にあまり興味ない子たちにもきっかけを作るといふ、今の仕事につながったんじゃないかなと思います。
こういふ活動を始めてどのくらいになるんですか?
 4年目です。私は理工学部の出身なんですけれど、学部在学中に理系のミスコン「ミス理系」のアドバイザーをいただきました。これって、このような理系女性もいるよって知っていただくことを目的とした大会で、数学と科学の点数と特技披露で順位が決まるんです。まだまだ日本では割合が少ない理系女性への存在を広める機会だと思っただけ、自分のやってきた研究や取り組みを伝える場にもなるな。それで、せかか選んでいただいたので何となく選んでやることにはなりました。
じゃあ、卒業後すぐにこの活動を始めたの?
 はい。卒業後はエンジニアとして勤めながら、土日無料イベントの企画書を書いていろいろな科学館に送っていました。

活動は順調だった?
 土日はずっとイベントをやつていて、ミス理系で知り合った仲間とか科学の活動されている人に会って、「一緒にやりませんか」と声をかけたりして、でも、「子どもたちに伝える」とことは独学で、科学を教える資格があれば取りに行ったりしていました。そういう活動をしているうちに東大に行こうと



続きは「WEBマガジンmarron」に掲載しております。



フリーアナウンサー
武岡 智子さん
 Tomoko Takeoka

兵庫県出身。大学卒業後、株式会社テレビ新潟放送網報道部勤務。その後フリーに。(株式会社ライムライト所属)現在は、フリーアナウンサーの傍ら、話し方教室「HANASO Speech Academy」を主宰。子どもからビジネスパーソンまで幅広い年代を対象に「話す力」を伝えている。プライベートではアメリカ人の夫と2人の娘を持つ、妻・母でもある。

第3部
 15:00~16:30
**幼少期から身に付けたい、
 将来に役立つプレゼン、
 スピーチ力!**
 将来必ず役に立つ、プレゼン力やスピーチ力は、小さい頃から家庭で身に付けることができます!
 子どもの話す力を向上させる、
 家庭での技についてワークショップを交えて
 教えていただきます!

グローバル化する中で求められる「話す力」

武岡さんが主張する「幼少期からスピーチ力が重要」な理由は何ですか?
 日本の教育自体が、2020年の基本教育法改正によって変わろうとして、「自分を表現する力」を国が求めているんです。じゃあ、それってなんですか?
 「実際に必要だから」なんです。日本人って、先進国であるにも関わらず他国の人と比べると自分を表現する力が低いんですよ。私がなぜそう思う始めたかという、私の子どもがインターナショナルスクールに通っていて、もうすこし幼稚園から「Show and Tell」という、授業があるんです。これは、自分のお気に入りのものを持参して、なぜ好きか、どういふ特徴があるか、をみんなの前でプレゼンするの。私自身は日本の教育を受けてきたし、素晴らしいと思っていますが、これじゃあ太刀打ちできないよなあとというのが正直な気持ちで、今後ますますグローバル化が進む中で、その必要性を感じたんです。
武岡さんはなぜインターナショナルスクールにお嬢さんを通わせようと思ったんですか?
 単純に主人がアメリカ人だからです(笑)。私自身は日本の教育が好きで、日本の文化とかを学んでほしいって思っているんですけれど、
主人とのコミュニケーションで日米の違いって感じますか?
 「察してはやめて」と言われる(笑)。

察せないんだ(笑)
 もともと男性は察する生き物ではないんですよ(笑)。もともと察せないものを、「の間で読み取れる」は無理なんです。だから、私は彼に対してはすこいストレートに言います。
きちんと言葉にしないと伝わらないんですね。
 インターのママ達もすこい主張しますよ。私みたいな日本人のママもあるけれど、海外育ち、留学していましたというママたちがいっぱいいて、こんなに主



続きは「WEBマガジンmarron」に掲載しております。



子育て支援センター 活動紹介

Vol.5 金成子育て支援センター



ご担当の先生
板倉 聡子先生(左)、秋山 有果先生(右)

子育て支援センターは、家庭で子育てしている皆さんが気軽に利用できる施設です。今回は、金成保育所に併設する「金成子育て支援センター」の活動を紹介します。

— どんな方が利用していますか？

市内在住の0～5歳児(就学前)のお子さんを家庭で子育てしている方が利用しています。お孫さんの面倒を見ている祖父母の方や妊婦さん、里帰り中の方も利用できます。

— どんなことをしているんですか？

手遊びや体操、季節ごとの制作などを行っています。また、幼稚園・保育所との合同の避難訓練や2か月に1回の「誕生日会」や「いちご狩り」、「りんご狩り」、「親子クッキング」など、さまざまな季節ごとの行事も行っていきます。育児相談や栄養相談も随時行っています。

— どんな方に利用してもらいたいですか？

「地域の子どもの数も少なく、センターの利用者も多くはないですがアットホームな雰囲気の支援センターです。「近所に子どもがいない」、「子育てについて相談する人がいない」、「外で遊ばせる場所がない」そんな方に遊びに来ていただきたいです。また、里帰り中の方、金成地区の方はもちろん、他地区の方、お父さん方、お待ちしております。

利用方法 申込み不要

※行事によっては事前申込みが必要となる場合あり。

利用料金 無料

開設日 月曜～金曜(利用時間:9時～17時)

お問い合わせ先
金成子育て支援センター
栗原市金成沢辺町沖164番地 TEL 0228-42-3251

利用者インタビュー

金成に住んでいて支援センターには毎日のように来ています。先生も他のママさんも優しく、自分の子どもと同じように他の子どもの様子も見合いながら子育てに関する事などの情報交換ができています。子育てを始めて最初の頃は子どもとの遊び方がよくわからなかったけれど支援センターに来て教えてもらったり、とても助かっています。朝のばたばた忙しいときを乗り切らせて支援センターに来るとリラックスできたりもするのでありがたいです。



三宮 由美(母)さん
三宮 工(子)くん

この日は「家庭教育学級 しょうちんさんとあそぼう」が開催されていました。しょうちんさんという面白い人が来て、オリジナルの楽しい歌を歌ったり、おおきななぐのダンスを踊ったりしました。



手品も見せてもらったんだよ。
みんなで元気いっぱい遊んだんだよ。
手品は不思議で魔法みたいだったんだよ。

※しょうちんさん(菅原尚孝・すがわらしょうこう)

現在、加美町で「えがおのほろろみんなのほろろえん」、「ちいさなりのほろろえん」、「みんなのほろろえん」の3つの保育園を運営している園長。それらの保育園には現在、子ども57名が実在している。大事にしていることは、「子どもとふれあ(触れ合い)」と「子どもがのびのびできる環境を作ること」。子どもが走り回りすることも注意するのではなく、本当に危ないときだけこっちにおいて呼びかけたようにしている。すると子ども達も空間(場)が楽しいと感じ空間認識能力が高まってきたり、場の空気や状況を感じ取り自然と静かになる。みんなで見守り、子どもが自分で考えて判断する力を高めていくことが重要と考えている。



栗原市子育て支援広報キャラクター
ピンクリ原くん

今後の行事予定	12月19日(木)	1月22日(水)	1月30日(木)
	12月生まれの誕生日会 クリスマス会	1・2月生まれの誕生日会	親子ヨガ教室

「くりはらツーリズムネットワーク」って ご存知ですか？

くりはらツーリズムネットワークは、地域資源を活用した「くりはらツーリズム」を推進している団体。様々な職業や特技をもった会員が、自分の足元にある地域資源を活用して、体験と交流のプログラムを企画し、「くりはらツーリズム」としてお客様に提供します。栗原市民に培われてきた「マデ」な暮らしを、くりはらツーリズムで繋ぎ、暮らしを豊かにしていく活動です。外から栗原市に遊びにくる方々に向けたアグリツーリズムだけではなく、もう一度栗原の暮らしを見つめ直してみませんか？ これからの季節は、しめ縄づくりなど、気軽に参加できる講座がいっぱいです。



くりはら博覧会“らいん”2019冬

2019年11月10日(日)～12月26日(木)
栗原市内で季節を楽しむ体験プログラムを実施しています。

葦文化ワークショップしめ飾り



しめ縄用の青い藁を使って、年神様を迎える「しめ飾り」を作ります。藁をより合わせる「緋」作業を実践します。手づくりのしめ飾りで新年を迎えましょう。

- 日時 ①2019年12月21日(土) ②2019年12月26日(木) 9:30～12:00
- 場所 こんちゅう館(栗原市サンクチュアリセンターつきだて館)(栗原市築館字横須賀養田20-1)
- 集合時間 9:20 参加費 2,500円
- 定員 10人(5人以上で催行)
- 持ち物 汚れてもよい服装(長袖・長ズボン)、防寒着
- その他 作ったしめ飾りは持ち帰り。

栗原地元食大学 2020春学期

主催:くりはらツーリズムネットワーク・栗原市農産推進協議会



栗原地元食大学
Kurihara Local Food University

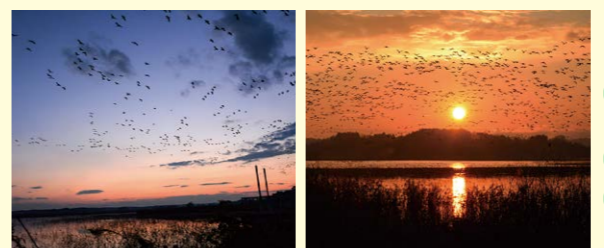
【食は地域を知る一番の近道】
「食」を調べていくと、地域の文化や風土、歴史、産業などと人々の知恵と工夫といったワザの数々に繋がります。自分の住む地域を知ることで、楽しみながら豊かに地元で暮らしていくことができるのではないのでしょうか。私たちは、「食は地域を知る一番の近道」と考えています。

【校舎は栗原市全部、先生は地元の人】
私たちは、郷土料理はもちろんのこと、今だからできる調理法も含めて「地元食」とよんでいます。栗原地元食大学は、「地元食」を通じて、「マデ」に暮らしを営んでいく豊かさを地元の人が市内外の人々に伝え、価値観を共有するイベントです。地元の食の名人が教授になって、調理実習や食べながら学ぶ講座など、多様な内容で「地元食」を伝えます。

- 日時 2020年2月8日(土)～3月10日(火)
- 場所 栗原市内
- 講座数 約15講座 ※2019年12月下旬発表予定(粉専科、おやつ専科、おかず専科、豆専科、発酵専科、道具専科)
- その他 詳しい内容はFacebookをご覧ください。
<https://www.facebook.com/events/2497108250407704/>



伊豆沼・内沼エコツアー「マガン観察」



国内有数のマガンの越冬地「伊豆沼・内沼」で、冬地「伊豆沼・内沼」で、早朝の飛び立ちや夕方のねぐら入りを観察し、自然と人の暮らしの関係を考えるプログラムです。

- 日時 2019年10月下旬～12月中旬まで随時開催
①飛び立ち…5:30ごろから約2時間 ②ねぐら入り…16:00ごろから約2時間
- 会場 伊豆沼・内沼
- 参加費 2～10人 2,000円/人、11～20人 1,500円/人、21人以上 1,200円/人
- 服装 防寒対策をしっかりとご参加ください。受付時に詳しくお知らせします。

ほかにも様々なプログラムを用意していますので、HPやFacebookをチェックしてくださいね。

- HP <http://ktnpr.com/>
- Facebook <https://www.facebook.com/kuriharatourism/>



申し込み・お問い合わせ 栗原市若柳字上畑岡敷味45 TEL: 090-4889-5310(平日9:00～17:00) Mail: kurihara.tn@gmail.com

表紙モデル団体 サークル募集!

クリライフの表紙をかざるサークル・団体・企業などを募集いたします。表紙に載りたい!サークルをPRしたい!という方はふるって応募ください。



対象:栗原市内にて活動している団体・企業など
(例)音楽サークル・習い事教室・ママサークル・スポーツ少年団 など
ジャンルは問いません。

お問い合わせ

株式会社 メディアパレットままぱれ編集部
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-406
tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp

情報大募集! クリライフと一緒に つくりませんか?

- ママさんレポーター募集
ママさんレポーターとしてクリライフの編集を手伝いませんか? 栗原市内にお住まいのママさんならどなたでもOK!
- 例えば、
●おすすめスポット ●おいしいお店
●公園 ●子連れでも行けるスポット など

情報をままぱれ編集部までお寄せください。お待ちしております。

お問い合わせ
株式会社 メディアパレットままぱれ編集部
〒980-0021 仙台市青葉区中央4-9-15-406
tel: 022-716-5012 mail: mamapale@media-palette.jp

家族みんなで行ってみよう!!

おでかけinfo



ワクワクするね!

PICK UP!

第52回 栗原市一迫 金田郷土芸能新春初舞大会

栗原市一迫

お正月の古き良き恒例行事



初舞は、1969年から毎年正月2日に行われている一迫金田地区の新春行事です。今年で52回を数え、地域に伝わる「獅子舞」「清水目八鹿踊り」「川北神楽」「川口ばやし」など郷土芸能が一堂にそろう、舞や踊りを披露しながら練り歩きます。新年を祝い、家内安全・五穀豊穡・無病息災を願います。新しい年の幕開けに、一年の幸せを願うに行くの◎

開催日/令和2年1月2日(木) 開催地/栗原市一迫金田地区商店街
時間/10:00~12:00

お問い合わせ 一迫農村環境改善センター
TEL 0228-54-2111

PICK UP!

登米市石越町 石越冬のまつり

登米市石越町

澄み切った冬の夜空に咲く大輪の花



石越総合運動公園を会場に、どんと祭と冬の花火が開催されます。商売繁盛、無病息災、家内安全等の願いを込め、花火が打上げられます。会場には露店が立ち並び、暖かなお焚き上げの炎ごしに見る花火は、夏の花火とはまた違った趣があります。

開催日/令和2年1月14日(火) ※荒天時は15日に順延
開催地/石越総合運動公園
時間/16:00~(どんと祭)、19:00~(花火打上)

お問い合わせ 石越冬のまつり奉賛会事務局
TEL 0228-34-2064

栗原暮らし × 隣都市利用

県内に新しくオープンしたオススメのお店をご紹介します!!

New Shop info

PICK UP!

漢方と牛が買えて食べられるオシャレな直売所

栗原市 築館

おかってマルシェ



築館ICのすぐ近くにある「おかってマルシェ」。女性が楽しめる空間づくりを心がけているというお洒落な店内には、関村牧場のお肉コーナーに加えて、産直野菜や加工品、お惣菜など女性目線に沿った商品が充実しています。カフェが併設されており、ロコモコなどのランチメニューが豊富。なかでもイチオシは漢方と牛のローストビーフ丼!お土産やギフトにももちろんのこと、食卓を豊かにする商品を取り揃えています。

〒987-2233 栗原市築館照越永平1-1

お問い合わせ TEL 0228-25-4155
営業時間/10:30~18:30
定休日/第1・3水曜日
駐車場/25台程度

PICK UP!

北仙台駅の近くにオープンした Cafe併設のベーカリー

仙台市 青葉区

Cafe Imagine



1階のベーカリーではパンのほかにも、タルトや焼き菓子、キッシュ等のデリカを販売していてテイクアウトができます。イートインスペースがあるので、サクッと食べていくのもOK!2階はカフェになっていて、朝7時から朝食を、ランチタイムには人気のカオマンギョのプレート等も提供しているそう!食事やティータイム、日々のスタイルに合わせてカフェやベーカリーの利用が選べるお店です。

〒981-0913 仙台市青葉区昭和町5-19

お問い合わせ TEL 022-728-6575
営業時間/7:00~18:00(カフェL.O. 17:30)
定休日/月曜日(祝日の場合は翌日)
https://www.instagram.com/imagine.sendai/

一口メモ

パパママセミナー



これから赤ちゃんを迎えられるパパ、ママ、ご家族を対象に、栗原市では「**パパママセミナー**」を開催しています。

妊婦体験、沐浴デモンストレーション、保健師、栄養士からの講話等があり、安心して妊娠期を過ごし、出産を迎えられ家族で楽しく子育てができるよう学ぶことができるセミナーです。

セミナーでは、パパ、ママ同士の交流もあり、同じ地区の方々とは知り合いになったり、お子さんがいる妊婦さんから経験談を教えてください。参加された方からは、「他の家族と話ができてよかった。悩んだり、不安なのは自分たちだけではないんだ!」、「妊婦体験で妻の大変さが分かりました。妻をサポートしていく意識が高まりました。」等の感想をいただいております。

出産、育児はママだけが行うものではなく、ご家族の温かいサポートが必要です。夫婦お互いを思いやり、ご家族皆さんで赤ちゃんの誕生を迎えましょう。

パパママセミナーの開催日程

年3回(6月、10月、1月)の開催です。3回とも同じ内容です。出産時期に合わせ、対象者の方へご案内しています

パパママセミナーの内容

- **妊婦体験** パパが妊婦に变身! お腹が大きいと何が大変だろう?体験してみよう。
- **沐浴のデモンストレーション** 赤ちゃんとのふれあい、お世話の基本について学ぼう!
- **妊娠中からの食事、栄養バランスの講話** 何をどれくらい食べればいいのか? ~お母さんが食べているもので赤ちゃんは育っています~
- **出産後の生活についての講話** 赤ちゃんとの生活をイメージしてみよう!

今回のコーナー執筆紹介

執筆者:一迫・花山保健推進室
担当地区:一迫・花山
スタッフ:保健師3名・管理栄養士1名
場所:栗原市一迫真坂字清水田河前5番地(一迫総合支所内)
Tel:0228-52-2130

ここでリフレッシュ

お家でかんたんエクササイズ

みどり先生の Vol.6

親子で一緒に「赤ちゃんとお母さん」
今回は生後3ヶ月以降の首の座った赤ちゃん向けのベビーヨガ。
まだ首が不安定な赤ちゃんもいると思いますので、
手でしっかりと支え楽しみながらやりましょう。
お子さまの体調や機嫌を優先し、
空腹時や授乳直後は控えてください。



1

赤ちゃんとお母さん

両足を伸ばして座り太ももの上に赤ちゃんを乗せまします。脇の下から赤ちゃんを支え、ゆっくりとお母さんから体を後ろに倒し、そのまま前に倒す動きをくり返します。動きに慣れてきたら、赤ちゃんも前後に倒していきます。お腹周りのトレーニングになります。

2

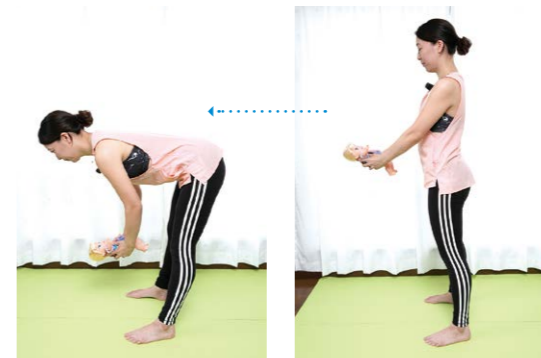
赤ちゃんとお母さん

両膝を立て、赤ちゃんは膝より少し体側に寄せ脇の下から支えます。背筋を伸ばしお腹に力を入れ、そのまま赤ちゃんをすべり台のように下に下ろします。動きに慣れてきたら、赤ちゃんを上に乗せた状態で膝を伸ばしたり立てたりします。腹筋に力を入れて状態が続けましょう。

3

赤ちゃんとお母さん

足を肩幅より少し広めに広げて立ちます。赤ちゃんを密着させた状態でゆっくり体を前に倒し、もも裏のストレッチを感じながら体を起こします。動きに慣れてきたら赤ちゃんを下から支え、腕を伸ばしてやってみましょう。大きく揺らすと危険なので、小さい幅で行ってください。



鈴木 みどり先生

Gran・スポーツ所属。東北で活動しているスポーツインストラクターで1児のママ。東北唯一の3種類のバドミントンができるマスタートレーナーとして、バドミントンインストラクターの養成や教育も担当しています。

今回のエクササイズを動画でチェック!

みどり先生の動画は順次配信予定!
『ままばれチャンネル』を見てね!

みどり先生のInstagramはこちら!
★アカウント名 midori.sendai