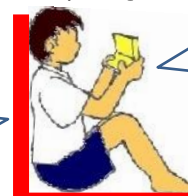


# 子育て応援しちゃいます！ わくわく城東

## 見直そう！子どもの姿勢 ~姿勢に効く運動~

### ゲーム中の姿勢、とくに気になりませんか？

ゲームをするときは壁に頭と背中をつけます。その姿勢が崩れてきたら疲れてきた証拠、ゲーム終了のころあいです。



下を向かない位置でゲーム機を操作するのがポイントです。

### ゲームの後に効果的なストレッチをご紹介します

#### 目のリラックス

- ①目だけを上下左右にそれぞれ5秒ずつくらい動かします。終わったら少し目を閉じます。
  - ②目を開け、右回り左回りにぐるりと何度か回します。
  - ③両手をこすり両目に軽くあて、手のひらの温度で温めます。
- 【効果】目の疲れをとる。見る力を強くする。  
【注意】眼球を強く押さない。



#### ゲーム後のストレッチ

- ①あぐらや正座など、楽な姿勢で座ります。
  - ②手を後ろで組んで、肩甲骨を寄せるように腕を近づけます。
  - ③頭を天井方向へ手を床方向へ引っ張り合うイメージで伸ばします。
  - ④余裕があればゆっくりと頭を上下、左右、回すなど、首をほぐすとよいです。
- 【効果】猫背予防。肩、首の疲れをほぐす。

#### ヨガのお約束

- ①無理をしない、無理をさせない。
- ②呼吸をとめない。
- ③笑顔でチャレンジする。

それぞれのポーズを2~3回繰り返して、次のポーズへと進んでください。

子どものヨガポーズは、保護者の方と一緒に行ってください。不安な場合は、指導者のもとで正しい方法を練習してからご自宅ですると良いでしょう。



#### テーブルのポーズ

- ①両足を前にのばして座ります。指先を足の方へ向け、手のひらを床につけます。
  - ②足の裏で床を押し、息を吐きながらお尻を上げます。
- 写真の状態で10~15秒キープします。

- 【効果】丸くなった背中と肩を伸ばす。呼吸をしやすくする。
- 【注意】手首を90度の角度に保つ。お尻をしっかり引き上げる。ひざを開きすぎない



#### スーパーマン (バッタ) のポーズ

- ①手足をまっすぐ伸ばし、あごを床につくつづぶせに寝ます。
- ②息を吸いながら右手を出来るだけ伸ばして持ち上げます。5~10秒キープしたら息を吐きながら右手をおろします。左手→右足→左足の順番で繰り返します。

- ③吐きながら両手、両足を床から上げたまま10~15秒キープします。
- ※手を体側にそろえてもよい。(バッタのポーズ)
- 【効果】背筋、腰を強くする。  
【注意】手足をあげるよりも、前後へ伸ばす意識。

#### フネのポーズ

- ①両足を前に伸ばして座ります。
- ②三角座りになり、両手でひざ裏を持ちます。息を吸いながら、ゆっくり身体を後ろに倒します。
- ③息を吐きながら足を上げます。バランスが取れたら、両手を前に伸ばします。10~15秒キープします。

- 【効果】腹筋と背筋を強くする。腸の調子を整える。  
【注意】呼吸をとめない。背中を床につけない。

#### フネのポーズ (親子でやってみよう)

- ①軽く膝を曲げ、向かい合わせに座ります。
- ②手首同士をつかみ、足の裏を合わせます。
- ③息を吐きながら、片足ずつ上へあげます。いけそうなら、両足をそろえて10~15秒キープします。
- ④片足ずつゆっくりと足をおろしてから、手をはなします。



## 歴史の窓 城東区

### 関目神社と京街道

#### 城東区成育5丁目15・20

正式名称は須佐之男尊(すさのおのみこと)神社といい、天正8年(1580年)石山合戦の後、最初の大坂城築城の際、鬼門にあたる当地に鎮護のため「毘沙門天(びしゃもんてん)」を勧誘し、武神を祭るために建立したのが起源と言われています。

「関目」という地名は、中世の榎並荘(近衛家の荘園)の時代からあり、この地に見張り所、目で見守る所があったことから名付けられました。

当神社のすぐ北側は、豊臣秀吉が造らせた京街道が通っています。大

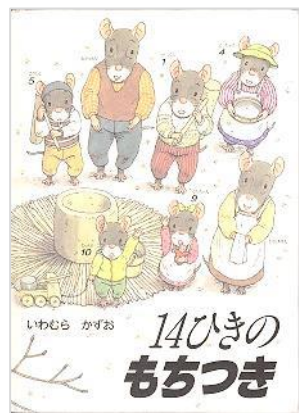
坂の軍事防衛上、関目に「七曲り」という、わざと曲がりのある道を造らせたと伝わります。京都から来る軍勢を意図的に遅らせるためだとか、その曲がりを行軍する人数を数えるためだとかと、言われています。

この道は、京都・伏見く大坂間を最速で往来するために造られた官道で、江戸期には東海道の西の端になりました。そのため、幕末期には武士の往来が大変盛んになりました。

十四代將軍 徳川家茂(いえもち)、十五代將軍 徳川慶喜(よしのぶ)をはじめ、京都守護職 松平容保(かたもと)や会津藩士、新選組隊士、勤王の志士たちもしばしばこの道を通って、京・大坂を往来しました。(執筆・城東区の歴史を掘り起こす会)

## よんでみてオススメ絵本

### 14ひきのシリーズ 「14ひきのもちつき」



童心社  
いわむら かずお・作

寒い冬の朝。薪を割り、かまどに火を入れてお米の準備ができました。さあ、いよいよもちつきです！  
ぺったんとったん  
ぺったんとったん。

大阪信愛女学院創立130周年記念事業  
記念特別教育フォーラム

## 「一未来へー いのち・平和・愛」

講師：島田妙子(しまだたえこ)さん

一般財団法人児童虐待防止機構 理事長  
株式会社イージェット 代表取締役  
兵庫県児童虐待等対応専門アドバイザー

日時：1月25日(日)開場9:30 開演10:00

開場：大阪信愛女学院(講堂)

入場料：無料

お問合せ：大阪信愛女学院 ☎06-6939-4391

## 関目木造り

### ヨーガ楽習室

ヨーガの目的は、心身の調和、寂静です。頑張るのではなく、自らが作る最高のリラクセスに導けるように、心がけています。奥底からの心身の開放を味わってみてください！

お子さんが幼稚園・学校に行っている間にリフレッシュしましょう。

初心者・男性大歓迎です。

月謝…1か月4000円

月に何回でも参加OK

都度払い…1回1500円

不定期に参加の方へ

#### お問合せ先

ヨーガセラピスト 藤井玲子

住所：城東区関目2-12-19

メール：reiko.woodlife.1@docomo.ne.jp

Tel：090-7493-2173

サイト：

http://yogagakushitsu.web.fc2.com/

## ヨガ小屋

今福西・野江にてヨガ教室をしています  
YOGAKOYA(ヨガ小屋)です。

皆さんと共にヨガを楽しみ、日々健康で笑顔になれることを願っております。初心者の方も安心して始められます♪  
ヨガ始めませんか？

今福西では

毎週火曜 10時~『ママヨガ・

お子様連れOK』

毎週木曜 11時~『マタニティヨガ』

毎週金曜 10時~『フローヨガ』

興味ある方気軽にご連絡ください！

#### お問合せ先

メール：yogakoya@gmail.com

サイト：http://yogakoya.net



## コトモト

産後の骨盤調整のための「ママヨガ」や、子どものための「キッズヨガ」など赤ちゃんから大人まで通える少人数制のヨガスタジオです。

室内には、トランポリンや、プランコなど、子どもの感覚を刺激する運動遊具もあり大人気です。

現在、城東区では、子育てプラザでの「がもヨガ」(子どものヨガと運動遊びのサークル)へ出張中です。

お気軽にお問い合わせください。

おやこヨガ…火曜 10:00~

ママヨガ…金曜 13:30~

キッズヨガ+運動あそび…水曜

14:00~/15:15~/16:30~

#### お問合せ先

代表/講師 池田有美

住所：城東区嶋野西3-2-22-201

電話：090-3039-0850

メール：cotomotto@gmail.com

ブログ：http://ameblo.jp/cotomotto/

★今月号の1面記事「子どもの姿勢」にご協力いただきました。