



もちっこひろば通信

令和6年7月10日(水)

今回は保護者の方にもリラックスしてもらおうと、臨床心理士・子どもヨガ研究家 伊藤 華野先生をお招きし、「親子ヨーガ」を企画しました。

シフォン布を大きく回して肩甲骨を動かすことからスタート！保護者の方もいつも動かさない肩甲骨を意識しながら体を動かすと、「気持ちいい！」という声が聞こえてきました。また、お母さんと一緒にシフォン布でいないいないばあっ！のスキンシップを楽しむと、シフォン布の感触が優しくて何回もおねだりしている姿がみられました。



♪おはなしゆびさん♪の歌に合わせて、足の指マッサージ。イチロー選手も小さいころから足指マッサージをしてもらっていたそうです!!!
気持ちいい刺激にトロリゆったりタイム♡



12のポーズ（ペンギン・ピエロ・はた・しろくま・おっとせい・しま・らっこ・ポート・みかづき・あかちゃん・ゆめみるひと・さかな）をゆっくり真似っこしました。子どもたちも自分が好きなポーズに反応していました！

また、寝る前などにお子さんと一緒にスキンシップを兼ねて、五感（触覚・視覚・聴覚・嗅覚・味覚）を刺激してみてくださいね。