

石のおはなし・おはなしの石～絵本のなかの石たち～
 10/16(土)～12/25(土) 9:30～17:00 (入館は16:30まで)
 場所◎中津川市動物博物館 (中津川市田木639-15)
 入場料◎通常入館料 中学生以上 500円、小学生以下 300円、幼児以下 100円、乳幼児以下 50円、定員 50名
 問合せ◎お申込み 右記QRコードよりまたはhugmaのSNSまでDMにてお願いします
 中津川市動物博物館 TEL: 0573-67-2110

足育講座
 11/25(木) 10:00～11:00
 場所◎明治天皇大井行在所 (恵那市大井町80-1)
 参加費◎500円 定員◎5名
 子どもの足は身体を支える土台。そんな足を守る靴の選び方や、身体のバランスを整えるおそびを教えてください。
 お問合せ◎お申込み 右記QRコードよりまたはhugmaのSNSまでDMにてお願いします

「大自然の中で楽しむぶどう狩り」
 11月中旬まではブドウ狩りが楽しめます。
 子どもたちは木になっているぶどうを見るのが初めてで、一生懸命はさみでブドウを収穫して食べていました。
 化学肥料や農薬を極力控えた農作物を育てている中津川市の「山本農園」さんのぶどう狩りに行ってください。
 山本農園 〒508-0006 岐阜県中津川市落合1336-475 TEL: 0573-69-3355

hugma編集部のココ行ってきました!
 hugma編集部が話題のスポーツやイベントに、いくつか、マブ線で行ってきました!
 いろいろな食べ物や旬を迎える美りの秋。今回は、果物狩りを楽しめる「山本農園」さんをご紹介します。

ママたちに夢を聞いてみました
 笑顔のママ 増加中!
 歳を重ねてもワクワクする気持ちを忘れずに輝いていきたいです♡
 瑞浪市 リなさん
 息子と一緒に日本・世界を旅したい!!
 自然・歴史など、子どもが本物に触れる機会を多く作りたい!!はやく安心して旅行にいけますように。
 中津川市 まあさん

編集後記
 私がハグマ編集部に入ったのは、未っ子が園に通い出した頃。少しずつ仕事もして、ハグマに関わる事が楽しくなりました。
 しかし、急に仕事が忙しくなると同時に、義父の介護が始まり、ハグマに関わる時間が少なくなってしまいました。目の前にある仕事をしているうちは良いのですが、【私が私である時間が無いと寂しい】気持ちがあることに気づきました。
 今号で久しぶりに取材に参加し、短い時間でしたが、とても充実したひとときを過ごし、私生活への活力にも繋がるなと感じました。
 仕事も育児も自分時間も、いろんなバランスを整えてながら、過ごして行きたいです。(編集部・あや)

Wanted!
短期データ入力スタッフ
 *画像を見ながら、PCにデータを入力のお仕事
 *時給880円+能力給 (※交通費はありません)
 『週1日だけ』『スキマ時間』等、タイミングは自由!
 勤務地は中津川駅前「にぎわいプラザ」2階!
 マルワソフト株式会社 問) 050-3633-4027
 詳細はindeedまで!

hugma 2021年11・12月号 (年6回発行)
 編集: 太田 礼子 / 堀 洋美 / 佐藤 昭子 / 繁澤 あゆみ / 黒田 文 / 瀬見 智子 / 石田 善也 / 藤井 真也
 デザイン: 木村 瞳 / 原 房枝 / 村本 志保
 お問い合わせ hugma.fp@gmail.com
 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
 私たちから目指すSDGs
 令和3年度キリン・地域のちから応援事業

せいわ保育園
 〒509-6113 瑞浪市和合町2-93
 TEL/FAX 0572-68-0089
 ご感想、ご意見お待ちしております。
 『生きる力』が自然と身に付いていきます。私たちも「子どもたちが日々生き生きと過ごすことができる保育とは何だろう?」と常に学び続けています。
 赤ちゃんからの運動遊びを継続して行う事で、身体能力、身体表現、想像力も豊かになり、楽しんでいくような表情です。
 のびのびと運動します。子どもたちは、手足の筋肉から脳に伝えられる微妙で強力な刺激を行います。子どもたちはリズミカルに合わせて体を揺らし、月齢が高くなるにつれて、大きくまた、リズム運動では、オリジナルのリズムを取り入れ、ピアノに合わせての全身運動それができるのも普段の体づくりで培った体幹のおかげです。
 道は坂を転がるように走り降り、保育士が追い付けないほど、帰りに走ります。2歳児では山の頂上の鉄棒を目指します。帰りに山の中や果樹園を歩き、保育士はできるだけ手を離さず、免疫力を高め、その後の散歩では、坂道や、でこぼこ道、葉っぱをちぎって砂を口に含み、一見「汚い」と思われる行為が登園すると園庭でかき、ほとんどの子が裸足で遊びます。逃さずに、ゆくりゆくり向き合っていくことができます。
 私達の連載も、いよいよ最終回。
 せいわ保育園にとって、これだけは外せない!「赤ちゃんからの運動遊び」のお話。
 園では0歳児さんも鉄棒にぶら下がったリムットでコロコロしたり、段差を利用してしゃべりを繰り返します。簡単にぶら下がると言っても、経験がない1、2歳児さんにとつては、既に「怖い」「難しい」「できない」の苦手意識が邪魔をします。首の座っていない赤ちゃんでも、体を起こすときに手をしっかりと握り、ゆくりと体、頭を持ち上げるように促すことがとても大事。日々の大人の関わりは、子どもの発達に深く関係します。大人が、子どもが本を持っていく意欲を知らず知らず奪ってしまっているかもしれません。決して発達障害かといふことではないことではありませんが、「〇〇したい!」「じぶんでのサインを見逃さないこと!」

園長先生のチャレンジ日記 vol.3
未満児さんこそ体幹を鍛えよう
 せいわ保育園 園長 肥田 秀子

ママが発信! 地域のお役立ち情報誌
hugma
 ハグマ
 Take Free vol.8
 楽しく体幹トレーニング
 まだまだ続くおうち時間、運動不足を親子で楽しく解消しよう。
 インスタ更新中
 HUGMA.FREEPAPER

SARAIE PHOTO STUDIO



七五三・家族撮影・お宮参りなど 節目の記念撮影承っております。

Instagram @saraiephoto

お問合わせ：TEL.050-3390-3018
saraiephotostudio@gmail.comまで

子どもから愛される 日替わりのほほんある日

本とごはんある日

モーニング 8:00～11:00
ランチ 11:30～13:30
カフェ 14:00～17:00



人材募集中

地域を新す ふくしとかんご

看護師 看護師

モットーは楽しい福祉と看護！
多くのママが働く・ママに優しい会社です

くわのみ 〒509-7401 恵那市岩村町坂羽間1616
TEL:0573-43-5077
なでしこ 〒508-0015 中津川市手賀野228-1
TEL:0573-67-8913

市内部 岐阜県 ワークライフバランス推進認定企業
有限会社 耕グループ



恵那山麓野菜 ENASANROKUYASAI

恵那市・中津川市の農家による共同出荷チームです。
地域農業を続けることで、ごどもたちの故郷を守ります。



よもぎ&ハーブ蒸しサロン

hocoron ホコロン

身体を芯から温め 冷えから来る不調を緩和♡

お子様連れ 歓迎です♪



bc-smile

主催 長瀬しのぶさん

健康・美姿勢のコーチ。中津川市内で0～3歳向けの親子リズム体操サークル「すくすくぼん」、保育園児～小学生のキッズチアダンス「bc-smile」を主催。

Instagram ▶ @bc_smile

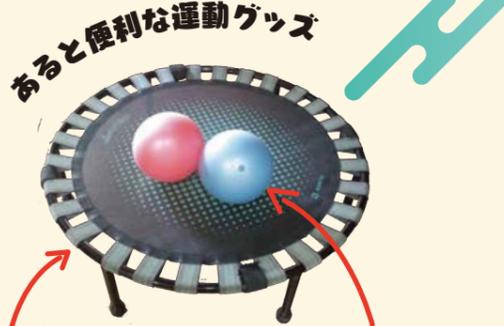


1歳からOK! 楽しく 体幹トレーニング

コロナ禍でおうち時間が長くなると、運動不足がちよっと心配。子どもたちのエネルギーを発散できて、体幹を意識したあそびを教えてくださいました。

体幹を鍛える3つのメリット

運動能力UP 正しい姿勢が身につく ケガの予防になる



トランポリン 筋力アップ、基礎代謝の向上、脂肪燃焼・ダイエット効果、ストレス解消・跳んでるだけでいいこといっぱい♪

フィットネスボール 空気を入れて使う柔らかいボール。100均などで購入できてリーズナブル!大人が座っても大丈夫。小さい子には、バランスボールの代わりに。



トランポリン

まずは普通に飛んでみて!慣れてきたら、手足を広げたり、つま先を伸ばしたりしてみましょう。トランポリンから降りる時は両足で降ります。

Let's Try! トランポリンの下をくぐってみよう! 狭い空間をくぐり抜ける動きは、普段使わない筋肉を刺激します。

ボールに座ってみよう

うまく座れるかな?バランスをとるためにお腹に力が入っています。上手く座れたら、お尻を左右にフリフリ動かしてみましょう。



大人の背中に乗ってみよう

背中の上は不安定なのでバランスをとるのが難しい〜。周りを片付けて、広い場所で行いましょう。



カエルジャンプ

カエルのように、しゃがんでから飛び越える動きは、骨盤・股関節周りの筋肉をほぐします。大人が長座して子どもに足の上を飛び越えさせるのもいいですね。



片足立ち

片足で10秒キープ!小さい子も大人が手を添えて支えてあげればできちゃいます!

動きモデル/うたちちゃん(2歳) すみれちゃん(5歳)

ママも一緒に!

「しっかりやろう!」と気合いを入れなくても、子どもが遊んでいる横でゴロンとしながら少し身体を動かしてみましょう。



ひざを抱えて前後にゴロゴロ揺れます。反り腰をほぐします。

ひざを立て肩幅に開いた足を、左右にゆっくり揺らします。身体の声を聞きながら行いましょう。

立てた右足のひざに左足のかかとを寄せ、左にゆっくり倒します。身体の右側が伸びて気持ちいい!反対も行いましょう。

トレーニングあれこれ Q&A

- Q** なぜ体幹トレーニングは小さい時から始めた方がいいの? **A** 体幹は上半身と下半身をつなぐ大事な部分。体幹を強くすることは、将来の身体づくりに繋がります。
- Q** 何歳からはじめるといいですか? **A** 歩けるようになる1歳ころから。道の白い線の上を歩いたり、ちょっと高い石の上に立ったり。2歳くらいからケンケンパやトランポリンもいいですね。
- Q** トレーニングに際し、気をつけることはありますか? **A** 大人が見ていてあげましょう。不安定な時は支えてあげれば、子どもも安心して取り組みます。
- Q** 継続するコツは? **A** 大人も一緒に楽しんじゃいましょう!あとは、習慣化。歯磨きの前にやろうとか。ボールやトランポリンを出しっぱなしにするのも効果的です。

子どもたちと家族を元気にする店

しぜん派食品

元気っ子

TEL.0573-65-2275
中津川市中津川1010-137



Nympha

HAIR+BEAUTY Nympha

@nympha2009



88×on-lineYoga

毎週【月・金】曜日
●10:00～10:30
※11/23は休みです。

【Zoom】

●1レッスン ¥1,100
☆予約制。1ヶ月受け放題や
お得なチケットもあります。

ご予約はごちから

お問合わせは「88公式LINE」
へお願ひします*

88 THE 3RD PLACE



英語で 絵本&手遊び

対象年齢 0～5歳くらい

11/15(月) 12/20(月) 1/17(月)

時間/10:30～11:10
オンライン(ZOOM)
親子または親のみ

お問合わせ
お申し込み

高木教室主催



双子のパパの 資産形成アドバイス

～貯金成功への近道はココにある!～

ファイナンシャルプランナー

近松 武

ご相談
お問合わせ

LINE Facebook

