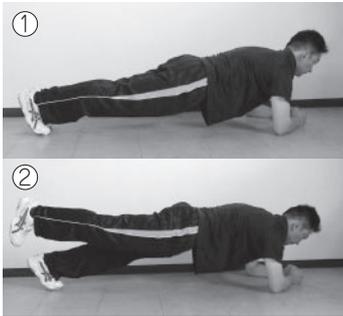


自宅で簡単にエクササイズ

もうすぐスポーツの秋をむかえます。これから朝夕も涼しくなり、身体も動きやすくなります。しかし、今まで何もしていなかったのに、急に始め、無理をすると、けがをしたり、続かなかったりします。健康を維持するには、やはり続けることが大事です。まずは簡単なことから始め、楽しく続けることを心掛きましょう。次に紹介するのは、自宅で簡単に腹筋、背筋、太ももの内側と大胸筋とを一度に鍛えられる方法です。



①一見すると姿勢を維持しているように見えますが、すべての筋肉を使わないと、きれいな姿勢は維持できません。ポイントは両足をヒタッ

と合わせて踵から頭までを一直線になるように姿勢を維持することに集中します。呼吸は止めずに普通にします。②もう少し負荷をかけた場合は、その体勢から片足を上げたり、肩を前後に動かしたりすると効果があります。③次に、仰向けに寝て両手を少し開いて床に置き両足を90度曲げて上げ



ます。このときに膝の間に、握りこぶしをくわすのボールや空のペットボトルを挟んで行うと太ももの内側のトレーニングにもなります。そして両手を少し浮かし、顎を引き頭をあげて首の後ろを伸ばすようなイメージで約5秒保持します。一度試してみてください。やはり無理は禁物です。気軽に楽しくそして何より続けることが大切です。

問い合わせ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 86-8023 ☎ 86-8380



家庭教育 子育て・親育ち講座

～教育の出発点は家庭から～

第5回

一番すてきな本は
家族の声で読んで
もらう本



8月から、市でブックスタート事業が始まりました。この事業は生後4か月の赤ちゃんとその保護者に絵本を1冊プレゼントし、小さい頃から絵本に親しむことで「読んでもらう」楽しさを体験し、人との関わりを豊かにすることを目的に行っているものです。

赤ちゃんに絵本?と思われるかもしれませんが、赤ちゃんの耳は視覚に比べて発達が早く、胎児期から音を聞いているといわれるほどです。2か月ごろから「あっ」「えっ」など声が出始め、「あーあー」「うーうー」という「喃語(なんご)」が出始めるのが4か月頃からです。この赤ちゃんの「ことば」に保護者は、すぐに答えてあげてほしいのです。赤ちゃんの声のおうむ返しでかまいません。コミュニケーションの始まりです。静かにしているからといってテレビやビデオを見せて(聞かせて)おいても「会話」にならないのは、こうした理由からです。

そして、赤ちゃんに何を話しかけたらいいか迷う方は、どうぞ絵本を読んであげてください。

一緒に笑ったり言葉をかけあいながら、絵本のそばで過ごす時間が、親子の関係を育みます。

家族の声で読んでもらう本—それは子どもにとって一番すてきな本なのです。

引用:「家庭教育手帳」(文部科学省)

乳幼児対象のおはなし会のお知らせ

- ★おひざでだっこのおはなし会
毎月第1木曜日(信楽図書館) 11:00～
- ★おはなしタイム
毎月第2土曜日(甲南図書館) 11:00～
- ★乳幼児おはなし広場
毎月第4火曜日(水口図書館) 10:30～、11:00～

※その他のおはなし会の予定については、毎月の本紙15日号の「図書館だより」をご覧ください。

問い合わせ こども未来課 家庭教育振興係
☎ 86-8171 ☎ 86-8380