のびすく仙台イベント報告

5/3(日)～5(火) こどもの日スペシャル「こいのぼりストラップ」をつくろう

みんなでストラップを作りました。親子一緒に材料を選び、ビニール袋に好きなシールを貼ったり折り紙を入れたり･･･最後に袋を閉じて尾ひれを付けたら完成♪できたてのこいのぼりを持ってカブトを背景に写真撮影をする方もいました。

一人一人、色や柄が違っていてとても楽しい作品になりました！

5/28(木) 仙台初心者親子のためのウエルカムパーティ

【共催】仙台市ガス局

申し込みがとても多く、大人気のウエルカムパーティには全員参加の30組の親子が集いました。

縁あって仙台での初めての子育て。ママたちの不安や戸惑いも「仲間がいる」と知ってもらえたことで心強く思えたようです。仙台のお菓子を食べながら、たくさんの情報交換も出来ました。

6/10(水)親子でおでかけ in 西公園

【共催】西公園プレパークの会

初めての「西公園プレパークの会」共催イベントが、快晴の青空のもと開催。17組の親子が参加しました。

身近な自然の中には、たくさんの遊びの発見があることに気づかされ、子どもの目線で見る自然の面白さを感じることが出来たのではないでしょうか。

「お外でのご飯は、いつもの何倍も食べました。」という声も聞こえてきました。

5/17(日) 新米パパママ講座「わらべうたマッサージ」

【講師】Azuzu さん（インストラクター）

10組の親子が参加、「しゃぼん玉」の歌でスタート。バスタオルの上に洋服を着たまま寝転んだ赤ちゃんをパパやママが優しくマッサージ。寝返りを促したり、便秘に効果があるマッサージをしたり、夜泣きに効くツボを教えてもらいました。

すぐにでも子育てに生かせる内容に喜んでもらえたようでした。

6/6(土)・7(日)コミスクひろば

【共催】仙台市ガス局

１日目はのびすくバザー♪たくさんの洋服やおもちゃ、絵本などが並びました。提供して下さった皆様、購入いただいた皆様、ご協力ありがとうございました！２日目は魚釣りや的当て、変身コーナーがあり、みんなで遊びました☆変身コーナーでは全ての衣装に着替えて楽しんだ男の子もいました♪

6/14(日)パパ's クッキング「パパカフェランチ」【共催】仙台市ガス局

８名のパパが参加。サンドウィッチ、とりのから揚げ、ミネストローネ、白玉フルーツゼリーを作りました。普段はあまり料理をしないというパパたちも、なかなかの腕前でした。完成を楽しみにしていたママと子どもと一緒に「いただきます！」

☆わたしのキラリ☆

第一回「ママヨガストレッチ」

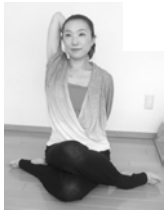
石井　智美さん

Q１．ヨガを始めたきっかけは？

A．出産後、ベビーヨガに通い始めたのがきっかけでした。同じようにママになったばかりの友だちができたことで心身共にポジティブに過ごすことが出来ました。その後、今度は自分がそういう場を提供したいと思い資格を取得しました。

Q２．ヨガストレッチのワンポイントレッスン

A．牛面のポーズ（ゴムカーサナ）
股関節と肩の柔軟性を高めるポーズです。
全身の筋肉を使うので心身の調整をする効果が高く、子育てで前肩や猫背になりやすくなっている姿勢を気持ちよく伸ばしてくれます。初めは、ベルトやタオルを両手で引っ張るようにしても良いでしょう。
産後間もないママは、足を楽にして座ります。



Q３．イベント「ママヨガストレッチ」「ラジヨガ」のPRをお願いします。

A．子どもと一緒だからこそ新しいことにチャレンジ出来る勇気がうまれる気がします。ヨガの経験のない方も、産後のケアに…、自分自身を感じにいらして下さい。「ラジヨガ」はラジオ体操のように誰でも気軽に楽しくでき、ヨガの要素と効果を４分間13ポーズに集約、忙しいママにピッタリのスーパープログラムです。

プロフィール：8歳、5歳の娘の母
ﾍﾞﾋﾞｰ&ﾖｶﾞｽﾄﾚｯﾁ、ﾗｼﾞﾖｶﾞ講師
「eclore」主宰
現在、仙台市内の教室や子育てサロン、社会学級で講師として活躍中