

【お仕事図鑑】

運動は全ての基礎となる！



皆さんこんにちは！佐藤柚羽です。月日が経つのはあっという間で、にかほ市に来てまもなく2年になります。現在は「コーディネーショントレーニング」を用いて、子どもたちが楽しく体を動かしながら運動の基礎が身に付くことを目的とした活動をしています。

昨年は仁賀保公民館、金浦公民館の放課後子ども教室にも携わらせていただきました。仁賀保公民館の「あそびりんぴっく」では、種目に入る前の準備運動の部分を担当しました。金浦公民館では「運動×遊び」をテーマに講師を担当し、チームで協力し合うプログラムをメインで行いました。最後の感想を話す時間では、「運動があまり得意ではないけど楽しかった！」という言葉ももらえてとても嬉しかったです。私自身もみんなと楽しむことができ、良い機会になりました。

生活の利便化やコロナ禍の影響もあり、子どもたちは昔に比べて運動をする機会や場所が減っています。

それにより生活習慣病になるリスクが高まる、姿勢が悪くなる、転びやすくなる、疲れやすくなるなどの問題もあります。私が提供するプログラムは、いきなりサッカーやバスケットボール等の専門競技を行うのではなく、体の使い方という基礎の部分から取り組むため、誰でも気軽に参加することができます。そのため、運動が得意で好きな子はもちろん、運動が苦手な子でも嫌にならずに楽しく取り組むことができます。また、その他にもさまざまなスポーツに触れる機会も作っていきたくて考えています。

この活動をとおして、にかほ市子どもたちが少しでも明るく健康に過ごせるようサポートしていけたらと思っています。そして、私自身も子どもたちと一緒に成長していけるように取り組みます。

何か質問や要望等ありましたら気軽に連絡ください。



SNSでもいろいろな情報等発信していきますので、ぜひチェックをよろしくお願いします！

子どもも大人も一緒に運動すると健康になります！



佐藤 柚羽
Yuzuha Sato

勤務地：わくばにかほ
出身地：北秋田市

各SNSにて情報発信をしています
フォロー等よろしくお願いいたします！



↑ 活動に関するSNSはコチラ ↑

✉ s.yuzuha10@gmail.com



あのおのの
happy育児

ごろごろ寝返りしながら腹ばい遊び ②

寝返りの練習にもつながる腹ばい遊びを3回に分けて紹介します。2回目のポイントは優しくなでること！優しく触れることで、心地良い感覚が入り、背面の緊張やコリがとれます。腹ばいになったら、パパママの視線を赤ちゃんに合わせると喜ぶますよ！



優しくなでて心地良い感覚を入れてあげましょう！



②腕が出たら、肩や背中、おしりをやさしく、なでなでしましょう。



①腹ばいにしたら、すく手をいれ、腕が出ない場合は左右に重心移動します。

今月のちびっこアーティストは白百合こども園ゆり組男の子のおともだち。もうすぐ節分、毛糸や画用紙で思い思いの鬼のお面を作りました。自分の中の悪い鬼を退治して元気ががんばるぞ！



先月に引き続きモデルはれんちゃん。ご機嫌に腹ばいで遊びました♪

問 にかほ市ネウボラあのお (金浦保健センター) ☎38-4200

こどもカレンダー 問 にかほ市ネウボラあのお ☎38-4200 / 生涯学習課 ☎38-2171 / 象潟子育て支援センター ☎74-6204 / 仁賀保子育て支援センター ☎32-3200 / 金浦子育て支援センター ☎38-2291 / 象潟上郷地域子育て支援センター ☎44-2314

イベント	日時	内容
にかほ市ネウボラあのお		
助産師によるおっぱいミルク相談日	2/6(月)、15(水)	母乳やミルクについて心配のある方を対象に助産師による相談 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶持ち物…母子手帳、赤ちゃんのお出かけグッズ / ▶※…開催日前日 / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
産後ママと赤ちゃんのからだケア教室	2/18(土) 10:00~11:30	産後のママと赤ちゃんの発達を促す抱き方等実技をまじえた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…R4、12月~R5、1月に生まれた赤ちゃんとのママ / ▶※…2月15日(水) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
妊娠期の産むからだづくり教室	2/18(土) 13:30~15:00	お産の経過や骨盤の役割などの講話や実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…妊娠6か月以降の妊婦 / ▶※…2月15日(水) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
ごろごろ寝返りを促す赤ちゃんの発達応援教室	2/22(水) 10:00~11:30	寝返り期以降の赤ちゃんの発達を促す遊び方等の講話・実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…R4、9月~10月生まれの赤ちゃんとお母さま / ▶※…2月17日(金) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
骨盤ケア教室	2/22(水) 13:30~15:00	妊娠により生じた骨盤の歪みやトラブルのケアを行う教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのお / ▶対象…妊娠6か月以降の妊婦 / ▶※…2月17日(金) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのお
金浦公民館 (生涯学習課)		
ほんわかカフェ♪	2/10(金) 10:00~12:00	子育てに関わっている皆さんとおしゃべりしたり、情報交換をするカフェです。 ▶会場…金浦公民館 / ▶対象…子育てに関わっている方 / ▶問合せ…生涯学習課
子育てサークルまんまる「バレンタインお菓子作り」	2/14(火) 10:00~12:00	▶会場…金浦公民館 / ▶講師…佐々木和子氏 / ▶内容…チョコマフィン作り / ▶対象…子育てに関わっている方 / ▶※…2月7日(火) / ▶参加費…100円 / ▶材料代…500円 / ▶託児代…100円(1人につき) / ▶持ち物…エプロン、三角巾、持ち帰り用の箱、(ある方) ゴムベラ、泡立て器 / ▶問合せ…生涯学習課
象潟子育て支援センター「ぐらちよきばあ」		
真弓の金曜日「親子でタッチセラピー他」	2/17(金) 10:00~11:30	▶会場…象潟保健センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…8組 / ▶※…2月10日(金) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
「カラーセラピー講座・エスパークで遊ぼう！」	2/24(金) 10:00~11:30	▶会場…エスパーク★にかほ / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…8組 / ▶※…2月17日(金) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
すくすく開放日	2/3(金)、6(月)、7(火)、8(水)、10(金)、13(月)、14(火)、20(月)、22(水)、27(月)、28(火) 9:00~15:00	自由気ままに利用ください。子育て中の皆さんの空間です。今月のつくっちゃおは「おひな様」だよ！ ▶会場…象潟保健センター / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
相談日	随時	子育てに関する困りごとなどの相談に応じます。
仁賀保子育て支援センター「なかよし」		
なかよし講座「ひなまつり製作」	2/15(水)	▶会場…仁賀保子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…5組 / ▶※…2月8日(水) / ▶問合せ…仁賀保子育て支援センター
金浦子育て支援センター「にこにこ」		
遊びの講座「サーキット遊び・お雛様作り」	2/24(金)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶問合せ…金浦子育て支援センター
象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」		
遊びの講座「雪遊びしよう」	2/9(水)	▶会場…星城こども園園庭 / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…4組 / ▶※…2月3日(金) / ▶問合せ…象潟上郷地域子育て支援センター
園児との交流日「ひな人形を作ろう」	2/24(金)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…5組 / ▶※…2月14日(火) / ▶問合せ…象潟上郷地域子育て支援センター