



つうしん 7月号 [85号]

参加
無料

予告 子育てを楽しむ！パパ講座

子育てに頑張るお父さんが、さらにお子さんとの時間を楽しむための3回講座です。気楽におしゃべりしながら、遊びのアイデアや子育てのヒントをみつけませんか。

- 【日にち】第1回 8月7日(土) 「体を使った遊び × 子育て初めの一步」
第2回 8月21日(土) 「絵本の読み聞かせ × 仕事と子育ての両立法」
第3回 9月4日(土) 「イライラしない子育て × 夫婦のパートナーシップ」

【時間】10時30分～12時00分

【会場】新羽地域ケアプラザ 4F

【対象】0歳から未就学児までのお子さんとお父さん

【定員】10組 ※先着順

【講師】浦瀬 巨氏 NPO法人全日本育児普及協会 認定講師
P35 (パパさんゴー) 代表

【申込】令和3年7月12日(月)～ 新羽地域ケアプラザ
窓口/電話(542-7207)/HPお申込みフォーム  にて

①氏名・年齢(親子ともに) ②連絡先 をお知らせください。

※第1回目と2回目は、NPO法人全日本育児普及協会が実施している横浜市父親育児支援講座です



報告

新羽地域ケアプラザや地域で行われている催しをご報告します！

ボディメイクエクササイズ

ボクシングのパンチを打ち分けるボディメイクエクササイズが、5月27日(木)と6月11日(金)の2日にわたって開催されました。参加者は40代～70代の女性の皆さん。ボクシングの動きは初めてながらも、軽快な音楽に合わせて背中や脇を意識しながら「アッパー、フック、ジャブ」等の各種パンチを打ち分けて、体も頭もフル回転。良い汗をかいてすっきり。運動不足やストレスが解消されたようでした。これからの季節、激しい運動は要注意ですが場所や時間、方法等を工夫して有酸素運動を取り入れてみて下さい。



大竹うたの会 in 善教寺

5月20日(木)、前日まで雨が続き曇り空の下になりましたが、気分を晴れやかにする「大竹うたの会」が善教寺の境内で開催されました。音楽セラピスト中川ともゆきさんがギター弾きつつ歌う昭和のなつかしい歌に、参加者のみなさんも当時の情景を思い浮かべながら口ずさんでいました。歌の合間には歌にまつわるクイズも盛り込まれ、境内の澄んだ空気の中、楽しい時間を過ごしました。参加者からは「楽しかった、またやってほしい。」という声が多く聞かれました。



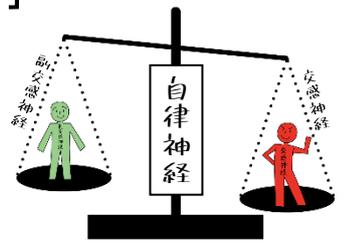


新羽地域ケアプラザの協力医 加藤先生からの【今月の耳よいコラム】

「心と身体を調整している自律神経(交感神経/副交感神経)」

なんとなく身体がだるかったり、やる気が出なかったり…。

特定の病はないけれど心も体も不調を感じる時、自律神経のバランスが乱れているサインかも知れません。自律神経を安定させる方法は様々ですが、今すぐに・簡単に出来ることがあります。

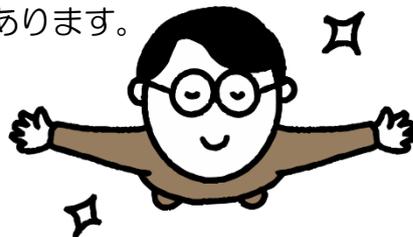


一つ目は「**ゆっくりとした動作**」会話・食事・家事など日常のいつもの動作をスピードダウン。優雅な仕草で洗濯物を干す、コーヒー豆を挽いて淹れる、何かの動きひとつでOKです。いつもよりゆったりとした気分であらためてみてください。

二つ目は「**深呼吸**」しっかりと息を吐き出すことを意識してみましょう。「はあっ」と言葉にしてみても良いですね。全て吐き出したら自然と新鮮な空気をたくさん吸い込むことができます。緊張やストレスで縮こまっている体を緩める効果もあります。

深呼吸もゆっくり行ってください。

自律神経は気が付かないうちに乱れてしまいます。不調のサインを見逃さず、ご自分の心身に労りと笑顔(←素敵な効果がたくさん!)も忘れずに。



深呼吸はマスクを外せるタイミングで。両手を大きく広げるとより効果的です。

新羽地区・北新横浜の未就学児・子育てサロン

七夕に想いをこめて夕涼み

たんぽぽにっば

対象：1歳～
毎月第2・4火曜日

日にち：7月13日・27日

時間：第1部 10:00～11:00
第2部 13:00～14:00

会場：新羽地域ケアプラザ

定員：両日・各回共12組24名

※定員や時間は状況に応じて変わる可能性があります

たんぽぽきたにっば

対象：6ヶ月～
毎月第3月曜日

日にち：7月19日

時間：10:00～11:30

会場：北新羽会館

たんぽぽにっば・きたにっば 8月はお休みです

いきいき Pick up!

元気なシニアを応援

にっば

スリーA にっばっば スタート!

あかるく **あ**たまをつかって **あ**きらめない
3つの頭文字をとって**スリーA**という、脳を活性化するプログラムに楽しく取り組みます。本来はスキンシップの多い活動ですが、コロナ禍の今は、感染予防を徹底してできることから始める予定です。やったことがある方も、どんなことをやるの?という方も、まずは一度参加してみてください。

7月12日(月) 8月9日(月)

9月13日(月) その先も毎月第2月曜日

10:00～11:00 新羽地域ケアプラザ3F

持ち物：上履き、下履きを入れる袋、飲み物

予約不要です。ご自宅で**検温**の上、参加中は**マスク**の着用をお願いします。

横浜市新羽地域ケアプラザ・コミュニティハウス



〒223-0057 横浜市港北区新羽町1240-1

TEL: 045-542-7207(代表) 045-542-7216(相談)

FAX: 045-531-7011

※毎月第4月曜日と年末年始は休館日となります。

〈交通案内〉

◆市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

◆市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分

※駐輪場がございません。駐車場は台数に限りがございます。

【ホームページ】 【フェイスブック】



今月の休館日

7/26(月)