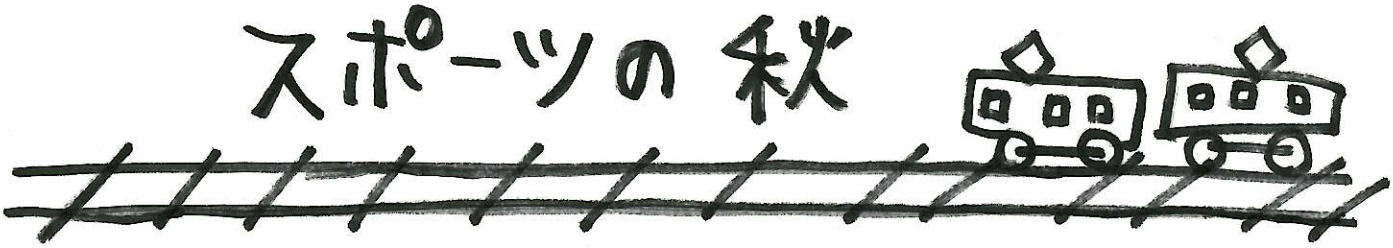
発行：ぽかぽかサークル

2026年 10月号 ぽかぽかだより

問い合わせ：多可町子育てふれあいセンター（中区岸上244-17），TEL：0795-32-2816

スポーツの秋



こんにちわ!!

朝晩、すこし肌寒くなってきましたね!! 皆さん いかがお過ごしでしょうか？秋といえば、スポーツの秋 ㊥ 車利用が多いや、なかなか体を動かす事、難しいですよね。家事、育児、お仕事をしていると、あまり時間もとれないですよね😅 そんな中でも、すこしの時間でもできる、ストレッチや、こり固まった体をほぐす運動、ぜひやってみて下さい。

忙しい日々 毎日お疲れさまです。自分のための時間 ほんのすこ～し作ってみて下さい♡!!

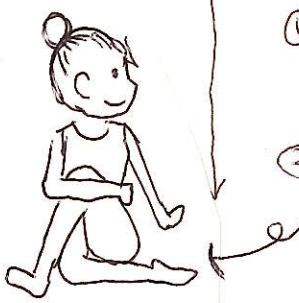
腹式呼吸

ねる前の10分間
ぽっこりお腹解消♡インナーマッスル♡

① 仰向けになり、手をお腹と胸に置く

② 鼻から息をゆっくり吸いこみお腹がふくらむのを確認

③ お腹の力を抜いてゆっくりと口から吐き出す



鎖骨の下マッサージ

育児をしていると呼吸が浅くなります。体も丸まってしまうので、鎖骨下を二本の指でマッサージ。

骨盤を整える

骨盤を整えると、これからの体がしっかりとします。尿もれにも最適。

① テレビを見ながら座り、腰を立てて座ります。

② 右足を左のおしりへ左足を右足の上へクロス キュッとひきしめる。

年度別おやこあつまれ～　活動時間　10：00～11：30

同じ年度生まれのおやこで、いろいろな活動をしましょう。いつからでも参加できます。

	日　時	場　所	内　容
0さいじひろば （R6～7年度生まれ）	10月6日 （火）	余暇村公園	余暇村公園であそぼう（ベビーカー必要な方は持ってきてね） 雨 ハロウィンあそび
	10月16日 （金）	ココミル	芝生あそび 雨 室内あそび
すくすくひろば （おおむね1歳～）	10月6日 （火）	余暇村公園	余暇村公園であそぼう 雨 ハロウィンあそび
	10月16日 （金）	ココミル	芝生あそび 雨 室内あそび

ボランタリーサークル活動　活動時間　10：00～11：30

誰でも、いつからでも参加できます。また、新しい活動をしてみたい方はご相談ください。

グループ名	日　時	場　所	内　容
おとはなサークル	月　日 （　）		10月6日（火）ココミルで練習 10月7日（水）わだこども園へ出演 10月23日（金）サピソンども園
ぽかぽか編集	10月15日 （木）	ココミル	ぽかぽかだより11月号編集
古着屋たかっ子	月　日 （　）		
ママのあったか音楽隊	月　日 （　）		
れもんの木	10月18日 （日）	ココミル	お話しましょう
ユニキッズ	10月22日 （木）	ココミル	お話しましょう

たのしいね♪

てあそび

○さいじょすくすく広場

敬老の日のプレゼントづくり

できたね♪

手形や写真を使いました!!

ぐっすり寝…♡

♡♡

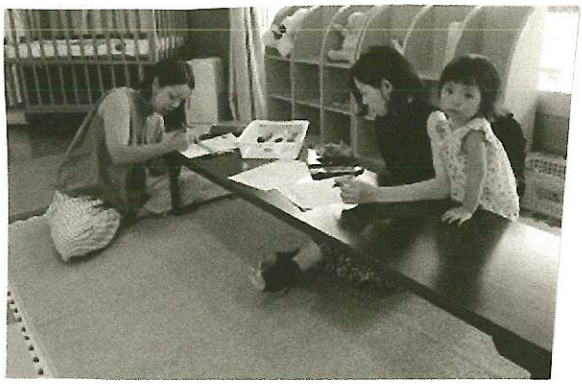
ぽったん

がんばーい!!

ぽかぽか編集メンバー募集中!!

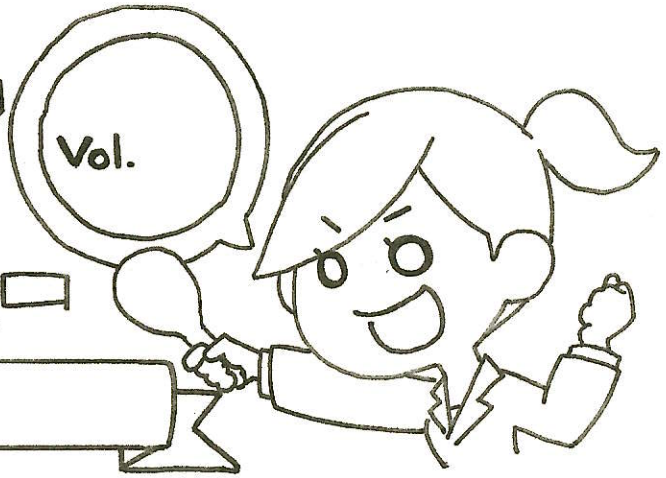
月に一度、集まってこの「ぽかぽか」の誌面を手書きしています。特集ページをどうするか、案出しをその場でしながら、そして周りで子供たちを遊ばせながら（先生もサポートして下さいます！）のびのび書いています☺ このページのように切り貼り中心のところもあるので、絵や字に自信がなくても大丈夫!! テーマが決まったあとは楽しくお話しながらの作業です♪

お気軽にご参加下さいね♪



先生の
ぽかぽかメンバーまで
ご連絡下さい♡
当日参加も大歓迎です!!

子育てママインタビュー Vol.



季節のかわりめ……

自律神経 整ってますか??

気温の上がり下がりが激しく、不調の起きやすい時期ですね💦
自律神経を整えて、元気に過ごしましょう!!☺✨

1。運動で整える

ぽかぽか 1ページ目のストレッチ特集、
ココミルで開催されているヨガなど
できる範囲で やってみよう!!

1日5分でも
やってみると
きもちいい✨

2。マッサージで整える

ヘッドスパや整体などに 定期的に
通うのもGood。(託児Okのところもあったりします)
難しい場合は お風呂などで リンパの流れに
そって ふくらはぎをもんだり、
足の指の間を開くマッサージをすると血流が
良くなりますよ。

トゲトゲの スポンジブラシも
効果的!!
100均でも 買えますよ〜

この間をひらいたり、足の指を
まわしたりすると
冷えに効く!!

難しいときに
アロマや香水などで
好きな香りだけでも
かいで リラックス
してみよう☺

3。生活習慣を見直して 整える

朝 朝日を浴びる
朝食をとる(決まった時間に ごはん)

昼 姿勢の意識
・座りっぱなしを避ける。
・背筋、首の前傾に注意!!

夜 スマホ、画面は 寝るギリギリまで
見ないようにする!
これが 一番難しいかも…??💦

4。好きなことをして 整える

子供優先で 何かと自分のことに後回しに
しがちだけど、自分の好きなことをして
ストレス解消&リラックスできる時間を作ろう!!

- 推し活
- 音楽を聴く(運転中や、ワイヤレスイヤホンも おすすめ)
- お出かけに自分の趣味の場所も少し
  取り入れる

など…