



6月

はぐくみ通信webコラム

梅雨の親子時間-"からだあそび"で心をほぐす

雨が続くと家の空気が重たくなりがち。そんな日は2分だけの"からだあそび"を何度か挟みます。

例:新聞紙ジャンプ(破った新聞紙を床にチラシ、踏まずにジャンプ)、タオル綱引き(座って後ろ向きで引く)、段ボール押し相撲(箱を両手で押して前進)。短時間で心拍を上げると、発散と達成感の両方が得られます。

ママさん、パパさんの気持ちが曇ったときは、COCCOなどの相談先を"予約"までやってみるだけでも気持ちが楽になります。具体的にどんなアドバイスを受けるかは、後で決めてOK。「今日は予約フォームまで」「明日はメモまで」-階段は一段ずつ-で大丈夫です。

釜石市保健福祉部こども家庭センター

TEL 0193-22-5121(子育て支援担当)

TEL 0193-27-5505(こども福祉担当・母子保健担当)

〒026-0025

釜石市大渡町3丁目15番26号

