



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。

こども家庭センターCOCCOの中には、気軽に立ち寄って遊べる「はぐくみルーム」(親子交流室)があります。おもちゃや絵本、小さな遊具を揃えています。遊びながらCOCCOの保健師や助産師に相談もできます。ママさん、パパさんのリフレッシュも兼ねて、遊びに来てみませんか？

釜石市保健福祉部こども家庭センターCOCCO

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

