



# みんなのわ



スプーンで簡単

## コロコロはり講座

東洋医学でもっと子育てが楽しくなる講座

～やさしいソフトなタッチの小児鍼と保護者向けツボ講座～

はりきゅう師・保健師

## 志村 栄子

コロコロはりは、日本古来より行われてきた小児鍼をアレンジしたもので、スプーンで簡単にできる健康法です。優しく肌をさすることで、かんのむし・寝つきの改善・便秘・喘息・アレルギーやアトピーなどに効果が期待できます。

東洋医学の知恵を、皆様の健康な生活習慣に取り入れたいという願いから、公益社団法人東京都鍼灸師会の子育て応援事業として目黒支部で考案されました。現在、目黒支部を中心に「コロコロはり教室」が開催されてお母さん方に好評をいただいております。私は、目黒区でコロコロはり教室に携わっていますが、自分が開業している千葉市でもぜひ広めたいと思い、今年度から千葉市子育て支援館で開催させていただくこととなりました。

### コロコロはり講座では

- ①スプーンの持ち方や軽いタッチの練習
- ②保護者の方のセルフケアに役立つツボ押し
- ③貼る鍼(鍼はついていない接触タイプ)

これらの体験を行います。

3つの体験により、セルフケアの大切さに気づき、「はり」の効果を感じていただく内容となっています。参加された方からは、ソフトな心地よさで気持ち良く、内からくるあたたかさを感じた、ツボ押しの効果が感じられた、などの感想をいただきました。

「はり」のイメージも「痛くて大変」なものから「気軽にできるもの」と皆さんに身近に感じていただけたようです。コロコロはり講座を通じて、「はり」という言葉が身近で、気持ちよい・心地よいものと感じていただけたら幸いです。



### ワンポイントつぼレッスン



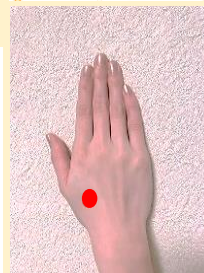
### つぼくるる



肩こり・イライラしたときに  
頭痛や便秘、目の疲れにも

ごうこく  
合谷

手の甲側の親指と人差し指の付け根あたりにあるツボです。人差し指の骨に向けて、反対側の親指の腹で気持ちよい程度に。5秒押したら5秒離すことを3～5回ゆっくり息を吐きながら押しましょう。



# 12月の予定

新型コロナウイルス感染状況により内容に変更がある場合がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内致します。ご理解いただきますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館HPQRコード <b>★12月29日から1月3日まで休館となります</b>				<b>1</b> 小うさぎ① うさぎ②	<b>2</b> いす 育児・保健相談	<b>3</b> 心理・発達相談
<b>4</b> 心理・発達相談	<b>5</b> ベビーマッサージ 講座①	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> ひよこ <small>(7Lママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>8</b> ぼんだ	<b>9</b> いす 骨盤調整講座 育児・保健相談	<b>10</b> 心理・発達相談
<b>11</b> なごみひろば 育児・保健相談 心理・発達相談	<b>12</b> ※子育てコンシェルジュ出張相談	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> ひよこ <small>(7Lママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>15</b> うさぎ① 小うさぎ②	<b>16</b> いす エクササイズ講座 育児・保健相談	<b>17</b> 心理・発達相談
<b>18</b> サンデーいす 心理・発達相談	<b>19</b> ベビーマッサージ 講座②	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> ひよこ <small>(7Lママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>22</b> ぼんだ	<b>23</b> いす おはなし「花かご」 育児・保健相談	<b>24</b> 手作りおもちゃ講座 心理・発達相談
<b>25</b> 心理・発達相談	<b>26</b> 子育てひろば	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> ひよこ <small>(7Lママ・パパ)</small> 育児・保健相談 アレルギー相談	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日 

※子育てコンシェルジュ出張相談～保育園認定こども園・幼稚園入園について～

予約制14:15～15:30(お一人様15分程度)予約時に時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください!

## わいわいひろば



サンデーいす (おおむね7か月～11か月)  
 18日(10:00～10:30) (担当:松本)  
 ※内容等は通常のりすと同じです。

ひよこ (2か月～おおむね6か月)  
 「ふれあい遊びを楽しもう!」  
 7日・14日・21日・28日  
 (10:00～10:30)  
 定員8組+プレママ・パパ2組 (担当:黒川)

りす (おおむね7か月～11か月)  
 「ふれあい遊びを楽しもう!」  
 2日・9日・16日・23日  
 (10:00～10:30)  
 定員8組 (担当:吉村・青木)

小うさぎ (おおむね1歳～1歳4か月)  
 うさぎ (おおむね1歳5か月～1歳11か月)  
 「リズム遊びを楽しもう!」  
 1日 小うさぎ① うさぎ②  
 15日 うさぎ① 小うさぎ②  
 (①10:00～10:40②10:50～11:30)  
 定員8組 (担当:加納)

ぼんだ (おおむね2歳以上)  
 「体を動かして遊ぼう!」  
 8日・22日  
 (10:00～10:40)  
 定員8組 (担当:森田)  
 ★ぼんだは「かつらぎ民話を語る会」の  
 紙芝居もありますよ!!

ひろば開催中は参加者のみご利用となります。

## わいわいひろば お申込みについて

12月 1日～15日開催分・・・11月16日午前9時より受付開始

12月16日～28日開催分・・・12月 1日午前9時より受付開始

- お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。





# なごみひろば



毎週水曜日 10:00～11:00

各回定員6名(お子様の人数は含みません)

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

※開催中は参加者のみのご利用となります。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。  
お申し込みは窓口、電話、HPにて11月16日午前9時より受付を開始いたします。



7日「育休中ママの集い」 14日「離乳食始める前」

21日「離乳食12～18か月頃」



多胎児  
なごみひろば



「双子・三つ子のママの集い」

11日(日) 10:30～11:30

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします(就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## おすわり…焦らず



## 片館長コラム

5～7か月くらいになると「うちの子、まだお座りができないのですが…」と心配の声や、どのようにお座り経験をさせたらよいか話題に上ることがあります。おすわりができるようになるためには背中や腰の骨・筋肉が十分に発達していることが重要で、日々の寝返り、ずり這などの繰り返しが大切になります。まだ腰が安定しない時期からおすわりの体勢にすると赤ちゃんの体に負担がかかるので注意が必要です。機嫌のよい時に絵本を読んだり手遊びをしたりする際、大人に寄りかかるようにして座らせ少しずつ慣れるように遊びの中に「おすわり」を取り入れていくと良いと思います。また、おすわりが安定するまでは前後に倒れるなどして頭や顔を打つ事があるため、周りの安全な環境づくりも大切です。発達には個人差があるので、おすわりができるようになるまで焦らずに成長を見守りましょう。



おはなし「花かご」  
23日(金)10:40～11:10

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★定員：8組
- ★対象：就学前のお子様と保護者
- ※おはなし「花かご」によるお話し会です!!



子育てひろば  
26日(月)10:00～10:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：廣瀬 万穂(当館副館長・保育士)
- ★定員：8組
- ★対象：親子の遊びを覚えたい方・伝えたい方・育児サークルの方
- ❖1, 2歳児向けの遊びをご紹介します

※開催中は参加者のみのご利用となります。  
※申込みは11月16日(水)午前9時より館内窓口及び電話、HPにて、受付を開始いたします。  
託児は行っておりません。





# 講座



※申込みは11月16日(水)午前9時より館内窓口  
及び電話、HPにて、受付を開始いたします。



## 保育士ベビーマッサージ講座(連続2回講座)

①15日(月) ②19日(月) 10:35開場 10:45~11:30

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
  - ★講師：東原 直美(保育士・JAHA認定ベビーマッサージインストラクター)
  - ★定員：8組 ★参加費：各回300円(全600円)
  - ★対象：3か月~ハイハイ前ぐらいのお子様と保護者
  - ★持ち物：バスタオル・飲み物(親子とも)
- ※5日はパッチテストとオイルなしのマッサージ、19日はオイル付きとなります。  
動きやすい服装でお越しください。

## 助産師による骨盤調整講座

9日(金) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：小林 昌代(若草助産院助産師)
- ★定員：8組 ★参加費：300円
- ★対象：骨盤のゆがみが気になる方
- ★持ち物：ハンカチタオル

## 産後の体づくりエクササイズ講座

16日(金) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：高橋 美樹(理学療法士・ピラティスインストラクター)
- ★定員：8組 ★参加費：300円
- ★対象：生後1歳までのお子様とお母さん
- ★持ち物：バスタオル2枚、替えおむつ、水分 ※動きやすい服装でお越しください。



## 手作りおもちゃ講座

~牛乳パックで手作りランタンを作ろう~

24日(土) 10:30開場 10:40~11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：関 美代子(保育士・おもちゃインストラクター)
- ★定員：8組 ★参加費：1パーツ300円(1組につき2パーツまで)
- ★対象：子育て中の保護者、子育てに関わっている方
- ★持ち物：参加者1名につき1ℓの牛乳パック(ジュースなどでも可)1本



プレイホールが会場の「講座」開催中は参加者のみご利用となります。

## ファミサポ説明会のお知らせ

日時：12月17日(土) 10:00~11:00  
会場：きぼーる6F 子育て支援館 多目的室

提供会員から活動の様子も聞けるので、入会する前に相談や質問をして利用を考えてみてはいかがでしょうか。

参加費無料、お子様同伴OK♪  
ぜひ、お待ちしております。

ちばしファミリー・サポート・センター  
☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000 (代表)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6003 (fax)

✉ info@kosodateshien.or.jp  
HP www.kosodateshien.or.jp/  
発行責任者：片岡敏子



twitter :  
QRコード

