

わたしの好きな よりの

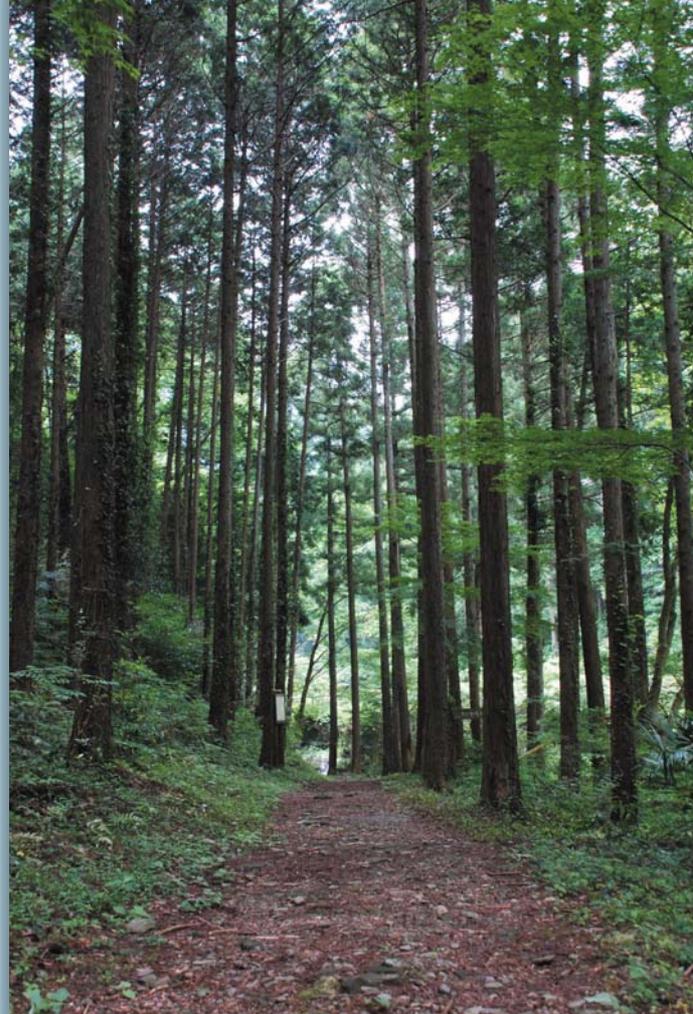
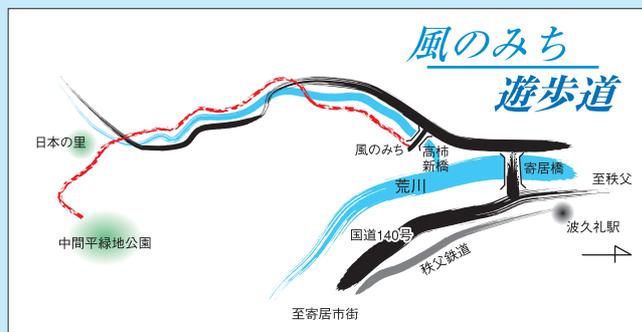
No.159

「風のみち」は、創造の森整備事業の一環として整備されたもので、金尾地内の高柿新橋から風布川に沿い、日本の里を経由し、中間平緑地公園まで続く遊歩道です。

途中、鳥のさえずりや風布川の清らかな流れを間近に感じることができ、家族連れから歩き慣れた人まで、誰にでも気軽に楽しめる全長約3kmのコースとなっています。

里山の木々たちがつくる木陰を清流に沿って散策すると、厳しい夏の暑さも忘れてしまうほどです。

皆さんも、「風のみち」を歩いてみませんか？ きっと心身共にリフレッシュできますよ。



<風のみち>

わが町の 達人 No.28 ベビーマッサージの達人



芦田順子さん(常木)

ベビーマッサージとは、パパやママの温かい手で優しく赤ちゃんをマッサージしてあげるオイルマッサージのことです。

ふれあいを一番の目的とし、赤ちゃんの身体への効果だけでなく、心への効果も大きいとされています。ふれあいを通して、パパやママの愛情を肌で感じながら育つことは、情

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

緒の安定や豊かな人間性を形成するうえでとても大切です。

赤ちゃんの発育を助けます

マッサージによるリラックス効果は、赤ちゃんに深い眠りをもたらし、睡眠中に放出されると言われる成長ホルモンの分泌を高め、発育を助けることができます。

赤ちゃんの運動機能が高まります

マッサージは赤ちゃんの脳の発育を促し、神経系を良好に発達させてくれます。運動能力は、脳を含む脳神経系と神経組織の成長具合によって決まります。運動神経が発達すると運動機能が高まります。

抵抗力・免疫力が高まり、皮膚を丈夫にします

マッサージにより循環器系の発達が促されるため、血行を促進し、血液により栄養が細胞の隅々まで行き渡ります。リンパ系に働きかけることにより、免疫システムの働きを高めることができ、赤ちゃんの免疫力が高まります。

消化機能が高まります

マッサージにより、消化機能を高

め、お腹の不快感やガスが解消され、腸のバランスを整える効果があります。

言葉と話さない赤ちゃんとのコミュニケーションの一つとして、赤ちゃんを見つめ、話しかけ、そしてやさしくふれあう、こうした時間が赤ちゃんの心を豊かにし、きっとそのぬくもりを、大きくなっても覚えていきます。そしてまた、パパ・ママ自身の精神的な成長にも大いに役立ってくれるでしょう。

