



木崎あおぞら保育園



# あおぞらひろば&木崎児童館だより



10月増刊号

木崎あおぞら保育園  
 ☎0276-56-1151  
 ✉aozora-1151@basil.ocn.ne.jp

木崎児童館  
 ☎0276-56-8400

## 〈あおぞら組〉

日時&内容

10月20日(水) 10時半～  
 さつま芋掘り  
 受付10月6日～

対象者 1歳児～2歳児の親子  
 今回は1歳児からで歩ける  
 お友ともだちが対象です。

定員 先着15組

場所 児童館

申込方法 児童館電話番号

☎0276-56-8400

お待ちしております！

## 〈あおぞららんど〉

日時&内容

毎週火曜日・11時～  
 10月5日・12日  
 19日・26日

対象者 乳幼児親子  
 場所 児童館

読み聞かせ・手遊びなどを  
 します。  
 自由に参加してください。

## 〈あおぞらりずむ〉

日時&内容

10月29日(金)  
 11時～

対象者 乳幼児親子  
 場所 児童館

リズムに合わせて体を動かそう。  
 身長・体重測定  
 手形・足形も取ります。  
 自由に参加してください。

## ママケアの先生からワンポイントアドバイス！！

体質改善が期待出来る★耳マッサージ！！

秋ですね！過ごしやすい季節になりました。  
 今月も先月に引き続き、耳マッサージを紹介していきます。

夏の疲れが出て来る季節  
 すき間時間やスッキリしない時に、耳マッサージをしてしてみましょう！

耳の周りには、ツボやリンパ節がたくさん集まっています  
 むくみの改善が期待出来たり、美容やダイエットに効果的と言われています。  
 その他にも、肩こり、頭痛、目の疲れなどの緩和も期待できます  
 今月もさらに、耳マッサージを紹介していきたい思います。

★力を入れ過ぎず、ゆっくりマッサージするのがおすすめです★

すき間時間を使って耳マッサージをしてみましょう！

①指先で耳の内側にあるツボを揉みながら押すようにマッサージしていきます。

指先で揉みほぐす感じでもOKです！  
 耳ツボをゆっくり、丁寧にマッサージをしてください  
 ※やりやすい指先を使ってくださいね。

②耳を軽く引っ張り、大きく円を描くように回していきます。

大きく、外回し、内回しに回していきましょう  
 力を入れ過ぎず、ゆっくり行うことがポイントです！

③耳を上、横、下に向かって引っ張ります

耳をつまみ、1箇所5秒間(2～3回)優しい力加減で引っ張ります。

④耳をVで挟み円を描くように回していきます。

人差し指と中指をVにして、耳を挟みます  
 大きくゆっくり、外回し、内回しに回していきましょう♪

◎耳や顔がポカポカしてきたら、血流が良かったサインです。

☆10月のママケアも9月に引き続き、頭皮マッサージを施術させていただきます  
 音楽を聴きながら、のんびりリラックスして  
 お過ごしください♪

