

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

「楽しく子育て」応援します

「赤ちゃんのいる生活は、楽しいけど毎日のお世話や心配事などで大変」と感じる人があ
ると思いま
す。そんな
ときは、一
人で抱え込まず、家族や周りの人に
悩みを話しましょう。誰かに悩みを
話すことで、心の負担が軽くなるも
のです。



また、ママが楽しみを持ち、気分
転換をすることも大切です。そのた
めには、みんなで子育てができる環
境づくりを大切にしたいですね。

赤ちゃんサロン

毎月1回、田原福祉センターとあ
つみライフランドで赤ちゃんサロ
ンを開催しています。内容は、ベビ
ーマッサージ・ベビービクス・保護者

同士の交流
会です。

赤ちゃん
が安心して
遊ぶことが
でき、ママ
たちがほっ
とひと息つ
ける場所だ
すので、ぜひ遊びに来てください。



●赤ちゃんサロンの様子

子育て安心見守り隊

田原市には、お子さんたちや子育て
中の保護者を地域で応援するサ
ポーターとして子育て安心見守り隊
がいます。近所の身近な相談相手と
して赤ちゃんのいる家庭を訪問した
り、乳幼児健診に来所されるお子さ
んのきょうだいの
託児をしていま
す。

また、赤ちゃん
サロンでは、見守
り隊が赤ちゃんの



きょうだいと遊んだり、保護者と地
域の情報交換をするなど、親子が楽
しい時間を過ごすためのお手伝いを
しています。

地域子育て支援センター

入園前のお子さんが安心して遊べ
る場所として、月曜日から金曜日ま
で「なのはなルーム（伊良湖岬保育
園内）」と「ひまわりルーム（稲場保
育園内）」を開設しています。ここ
では、親子の交流を通して、子育て
の喜びや悩みを分かち合えるお手伝
いをしています。

子育ては家族だけでなく、地域の
方の協力も必要です。温かく見守っ
ていきましょう。



お手軽3分 フィットネス⑨7

下半身の要である太ももを伸ばして、
疲労を解消しよう!

太ももは股関節の働きや骨盤の安定、ひざを支え
たりする大きな筋肉がついています。特に重要な
箇所なのでしっかり伸ばすようにしましょう!

スポーツ課☎23-3531



- ①壁に背を向けてひざ立ちにして足裏を壁に付け、ひざが直角に
曲がるくらいに右足を前に踏み出す。
- ②①の状態から、左足を少しずつ上げていき、腰を前に押し出すよ
うにして太ももを伸ばす。
- ③②の状態から、左足の甲を手で持ち、お尻に引き寄せ→お尻の
外側→内側と3方向に伸ばす。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。