



## 心も体もリラックス

# アクティブ・ヨガ



### 美濃市 美濃保育園

### 【体験活動型】

美濃保育園では「どんぐり虫」という名称で育児支援の活動を行っておられます。この活動は四半世紀に渡って行われており、令和4年度は5月から3月まで、19回の活動が計画されています。

「どんぐり虫」では様々な体験活動が行われ、参加者が趣味を楽しんだり、学んだり、同じ年頃の子どもをもつ保護者や家族の方と交流したり、と、生活の中の一服の清涼剤となっています。

この日は11名が集まって「アクティブ・ヨガ」が行われました。

#### <年間計画表>

月日	内容	料金	備考
4月2日	パンチニードルでブローチを作ろう	1000円	紙あり
5月19日	本 巻物とレインコート・アロマキャンドルは巻物+1000円+1000円のアロマキャンドル作り	1000円	紙あり
6月22日	本 マクラメでキーホルダー作り	1000円	紙あり
6月22日	本 巻物でネームプレート・パンダ作り	5000円~2000円	紙あり
7月7日	本 フラダンス	—	紙あり
7月29日	金 フルーツピネガー	1000円	紙あり
8月9日	本 イニシャルキーホルダー	1000円	紙あり
8月22日	月 タイムアート	800円	紙あり
9月9日	本 ガーランド作り	1000円	紙あり
9月26日	月 大人のダンス	—	紙あり
10月26日	本 ハンドマッサージ&座禅	100円	紙あり
11月7日	月 パン作り	1000円	紙あり
11月18日	金 布リース・ツリー作り	800円	紙あり
11月30日	水 クリスマスプラファレンスメント	1500円	紙あり
12月19日	月 巻物巻物作り	1000円	紙あり
1月18日	月 アクティブヨガ	500円	紙あり
1月27日	金 人形作り	500円	紙あり
2月1日	水 和菓子作り	500円	紙あり
3月8日	水 巻物巻物巻物	1500円	紙あり



「パンチニードルでブローチを作ろう」「フラダンス」「和菓子作り」など、バラエティに富んだ活動が計画されています。

希望者は材料費のみで参加でき、毎回、一定数の申し込みがあるそうです。

講座には毎回託児があり、下にお子さんがある方でも、就園前のお子さんを預けてリフレッシュできるよう配慮されています。



### 【主催者の願い・活動の経緯】

- 最初は親さんの自主的なサークル活動であったが、なかなか自分の時間がもてない子育て中の親さんを支援できる場をつくりたい、という願いで、園が主導する形の子育て支援として平成10年にスタートした。
- 時代の変化に伴って「どんぐり虫」の形も変わり、最近は祖父母が参加されたりOB・OGの方が参加されたりするなど、地域の世代間交流の場にもなっている。

【当日の活動】



肩甲骨を開く運動。肩の凝る方にお薦めです！



骨盤を矯正する運動。運動の前と後で、驚くほど変化が見られました。



「いくつになっても体は変わります。」

講師の先生から、正しい運動の仕方とその効果について学びました。

【取材を終えて・・・】



講座が始まる前に参加者が笑顔で交流される場面が見られ、大変和やかな雰囲気の中で講座がスタートしました。この日に初めて会話を交わされる方もおられたようで、単にヨガを楽しむだけでなく、参加者の皆さんにとっては他の方々とつながる貴重な機会だったのではないのでしょうか。

当日の託児には園児のお母さんがボランティアとして参加しておられ、園をあげて「どんぐり虫」を大切にしておられることが伝わってきました。



\*\*\*\*\*

# 来年度の家庭教育学級に向けて・・・

そろそろ園や学校で、次年度への引き継ぎが始まる頃ではないでしょうか。家庭教育学級を担当して下さった役員の皆さん、職員の皆さん、本当にお疲れ様でした。

今年度の活動を振り返り、成果と課題を明らかにして次の担当者に引き継ぎをお願いします。次ページからの資料を、引き継ぎの参考にしていただければ幸いです。



# ◇ 1年間を振り返ってみましょう。

(  にチェックしてみましょう。)

<input type="checkbox"/>	学習内容は、年間テーマに沿って「親の学びにつながる」内容や「保護者が元気になる」内容でしたか。	コロナ禍でも開催方法を工夫して、「学ぶべきこと」と「学びたいこと」をバランスよく設定できるといいですね。
<input type="checkbox"/>	学習内容について、役員、先生、その他の関係者と相談して決定することができましたか。	参加者の感想やアンケートの声は、次の取組の参考になります。
<input type="checkbox"/>	アンケートなどで参加者の反応をつかみ、次に生かすことはできましたか。	通信や学校HPでの情報提供に加え、口コミも効果大です。
<input type="checkbox"/>	開催案内や活動後のお便りなど、広報活動を工夫することはできましたか。	活動や進め方に迷った時に参考に。掲載資料もご活用ください。
<input type="checkbox"/>	「みんなで子育て」など、家庭教育学級のマニュアルを活用することはできましたか。	親子や家族の関りを深めるきっかけにして頂けます。
<input type="checkbox"/>	「話そう!語ろう!わが家の約束」運動に取り組むことはできましたか。	この日は家族と触れ合う時間を意識しましょう。

## 【引継ぎのポイント】

- ♥ 自分が役員を引き受けた時の不安な気持ちを思い出して伝えましょう。
- ♥ 1年前、自分が知りたかったことを伝えましょう。
- ♥ 次の役員さんへエールを送りましょう。



WANPUG

# ◇ 引き継ぎ資料を確認しましょう。

- 県発行 家庭教育学級運営マニュアル「みんなで子育て」(令和改訂版)
- 県発行 家庭教育プログラム(乳幼児期編)「みんなで子育てII」 (保育園、幼稚園対象)
- 県発行 家庭教育プログラム(小・中学校編)「みんなで子育て3」 (小・中学校対象)
- 市の家庭教育関係資料(説明会資料、年間計画、実績報告、会計報告など)
- 各園や学校等の資料(案内文、講師依頼書、お便り、アンケート、取組カードなど)
- その他

☆ 1つめから3つめの県発行の冊子は、県のHPにも掲載されています。  
見当たらない場合は、HPからダウンロードして印刷し、引き継ぎましょう。  
(⇒ 「岐阜県 みんなで子育て」で検索)

☆ **ぜひ、次年度計画の参考に! (次ページ:R2・R3の県内取組一覧)**