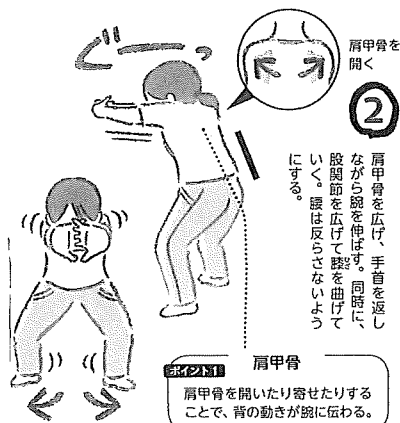


やってみて

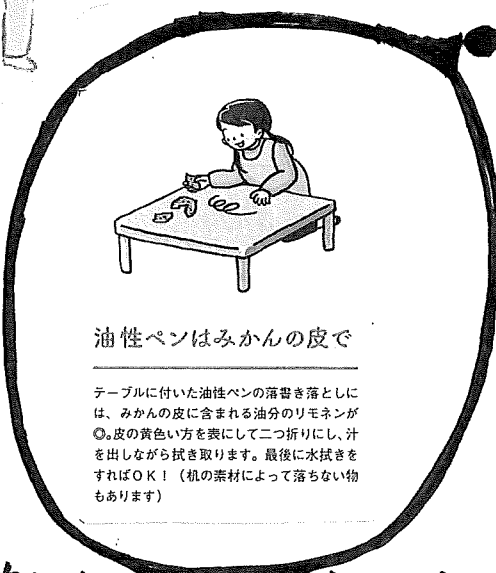
疲れない
だっこの秘訣は
肩甲骨と腰にあり

肩や腰の負担を減らすだっこには、ポイントが二つあります。
一つ目は、背中と腕とを連動させる抱え方です。子どもを腕だけで抱えていては、腕力のある人でも肩や手を痛めてしまうもの。そこで、体の中で最も大きな力（背筋力）も使えるよう、背中と腕とを連動させます。肩甲骨を広げたり、寄せたりすることで、背筋力が腕まで伝わるようになります。
二つ目は、曲げ反らしの少ない腰の姿勢。腰が曲がったり、反ったりすると、腰一点に負担が集中します。そこで、全身をリラックスさせ、股関節を中心に一度前傾してから、体を起こしてくると、腰の曲げ反りが少なくなると、負担が軽減します（下のイラスト③参照）。
だっこを実践する前に、この二つの要素をつじした「だっこ」の基礎を作るエクササイズを行ってみましょう。

- ・肩こり解消
- ・疲れないだっこの秘訣は……



机のらくがき
みかんの皮が
あれば大丈夫!!



雨の日の散歩ちと大変ですが、小雨ならば大丈夫かな? 葉っぱを引っぱって、しずく飛ばしや水たまりに入ったり、水の流水を見つけて、どこに行のかが探検もおもしろいですよ!! 小さな子どもたちは、雨音に興味津々! 空缶をしずくの落ちる所に落いてみては?

ボタン通しあそび → フェルトを魚の型に切り
→ 切り込みを入れる。もう一つは
つけろ。どきどきボタンを通すと長い魚の行列ができますよ!! ボタン通しの練習になりますよ!!