



ネウボラって?
フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 55-1112
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

**親支援講座
「ベビーマッサージ講座」**

毎月1回、健康管理センターを会場にベビーマッサージ講座を開催しています。講師の黒丸寿美子先生にベビーマッサージの紹介をしていただきます。

◆ベビーマッサージとは

ベビーマッサージとは、その名の通り、赤ちゃんに優しく触れてマッサージをすることです。肌と肌で触れ合う親子のスキンシップの1つとして、近年注目されています。このようなタッチケアをすることで、赤ちゃんに安らぎをもたらす、その心地よい刺激が赤ちゃんの心や体、脳の発達に良い影響を与えると考えられています。またママ自身も、赤ちゃんに寄り添って反応や気持ちを感じ取ることで、赤ちゃんに対する愛情が深まるというメリットもあります。

◆効果は?

- 赤ちゃんの脳の発達を促す
五感の中でも触覚は、赤ちゃんの脳の発達にとって重要だといわれています。ベビーマッサージを行うことで触覚が刺激され、脳の働きを活発にします。
- 赤ちゃんの免疫力がアップする
ベビーマッサージをすることで、皮脂の分泌を促し、感染に対する抵抗力を高めます。老廃物を取り除く働

◆ベビーマッサージの効果

- 赤ちゃんの運動機能が発達する
ベビーマッサージを行うことで循環機能が促進されます。筋肉がリラックステキな状態になり、多様な動きができるようになります。
- 赤ちゃんが精神的に安定する
ママに触れられる心地よさから、自分には愛されているんだと感じることができ、情緒が安定します。
- ホルモン分泌でストレスが軽減される
継続してマッサージを行うことで、コルチゾールというストレスホルモンの量が減り、幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌が増えるといわれています。
- 赤ちゃんのスキンケアができる
赤ちゃんの肌は弱く、乾燥しがちです。オイルを塗ってベビーマッサージを行う場合には、赤ちゃんの肌を保温し、整えることができます。
- 赤ちゃんがぐっすり眠ることができるようになる
ベビーマッサージによって体がリラックスすることで、眠りが深くなるといわれています。
- 赤ちゃんの便秘解消になる
全身やお腹を刺激することで、消化吸収率が高まり、便秘解消や下痢に効果があるといわれています。



ベビーマッサージの実技の様子。赤ちゃんたちは、マッサージで気持ちよさそうに笑顔になっています。

学び・ふれあい・心豊かに
生涯学習

生涯学習課 ☎ 43-3383
田沢湖公民館 ☎ 43-1061
角館公民館 ☎ 54-1110
西木公民館 ☎ 47-3100

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は各申込期間の平日9時から17時までに、それぞれの担当公民館の窓口か電話でお申し込みください。

んみやもの料理教室

郷土に伝わる「んみやもの料理」の作り方を学びませんか。先輩方と順となりますので、お早めにお申し込みください。



- 講師／千田ミワ氏
- 受講料／各700円
- メニュー／①巻き寿司 ②受講者からのリクエストで決めます
- 持ち物／調理に適した服装(エプロン・三角巾など)、筆記用具
- 定員／20人(定員になり次第締切)
- 申込期間／1月19日(金)～24日(水)
- 申込・問合せ先／田沢湖公民館

かっこべ編み教室

雪解けが待ち遠しい厳冬期、春に思いを馳せながら山菜採りや畑仕事に役立つ「かっこべ」編み教室に参加してみませんか。



- 定員／10人(定員になり次第締切)
- 申込期間／1月17日(水)～26日(金)
- 申込・問合せ先／西木公民館

ひな菓子作り教室

3月3日は桃の節句。ひな菓子作りに挑戦してみませんか。食べて美味しい、作って楽しい教室です。今年のひな祭りは、自分で作ったお菓子でお祝いしてみたい。いかがでしょうか。お菓子作りが初めての方でも大歓迎です。



- 日時／2月20日(火)・21日(水) 10時～12時
- ※どちらも同じ内容の教室ですので、どちらか1日選んでお申し込みください。
- 場所／旧石黒(恵)家(角館町表町上丁1)
- 講師／浅利久美子氏
- 受講料／500円(材料代)
- メニュー／笹もち、ほか1品
- 持ち物／調理に適した服装(エプロン・三角巾など)、筆記用具
- 定員／各7人(定員になり次第締切)
- 申込期間／1月17日(水)～26日(金)
- 申込・問合せ先／角館公民館

生涯学習サークル紹介

市内で活動するサークルを紹介します。参加してみたい、活動に興味がある方はサークル代表者へお問い合わせください。

- サークル名／AFCCTT
- 活動日時／毎週金曜日 19時～21時
- 活動場所／勤労青少年ホーム(角館)
- 会員数／15人
- 問合せ／八柳浩太郎 ☎ 090-2361-5264

私たちAFCCTTは、卓球を通じての仲間作りや技術の向上を目指し、小・中・高校生を対象に卓球経験者が指導しています。天候に左右されず屋内で活動できる卓球は、心と体の健康づくりにお勧めです。卓球を通じて子どもたちが成長していく、そんな活動を行っているサークルです。

