●ご近所通信●

ちびこみ

第　106　号
【2020年　5月　10日発行】

◎発行／北海道新聞林販売所
西区二十四軒4条3丁目3－5
TEL：011-631-3804
FAX：011-642-5586
HP…http://www.kotoni-doshin.com/
E-mail…do-hayashi@aurora-net.or.jp

運動不足解消！

おうちで簡単！ヨガエクササイズ

新型コロナウィルスの感染拡大が続く中、外出自粛の影響で親子共々体を動かす機会が減ってはいませんか？体を動かなさい期間が長く続くと、徐々に体や脳の働きが低下して、メンタルにも悪影響を及ぼし始めてしまいます。SNSやユーチューブなどの動画共有サイトでは、運動不足解消に役立ちそうな自宅でできるエクササイズの動画が無料で配信されていますので、ぜひ上手に取り入れて、継続的な運動習慣のきっかけにしてみては。

自宅でカラダもココロもほぐれる時間を！
#ロイブおうちヨガ

女性専用ホットヨガスタジオ「Iolve(ロイブ)」を運営する株式会社ICREATE（本社札幌市）では、新型コロナウイルスの影響による運動不足解消や心身のリラックスのサポートとして、ユーチューブ公式アカントで自宅でできるヨガ動画『#ロイブおうちヨガ』を配信しています。これは、ヨガを通して積極的に身体を動かし心をほぐしていくことで、免疫力向上を目指した身体作りと心身を健やかに過ごすきっかけ作りを目的としたもの。

8分間でできる「運動不足解消ヨガ」や「家族やお友だちとできるペアヨガ」など、いずれも初心者でも自宅で気軽に体験できることを意識した、シンプルで覚えやすい動きの映像で進められており、現在15種類（2020年4月末時点）の「#おうちヨガ」が公開されています。

深い呼吸と共に行うヨガは自律神経の乱れを整え、体のリフレッシュだけではなく心のリフレッシュにも効果があると言われています。運動不足の解消だけではなく、気分を切り替えたい時や、「自粛疲れ」のリラックス方法としても有効です。ぜひ家族みんなのリフレッシュに役立ててみてはいかがでしょうか。

ホットヨガスタジオIolve札幌駅前店

「わたしを好きになる」をテーマにした女性専用ホットヨガスタジオ。定番のヨガはもちろん、暗闇エクササイズ「Beat Drum Diet」や相撲の動きを取り入れた「SUMO YOGA」など、楽しくカラダを動かせるプログラムが充実。

住所　札幌市中央区北4条西5丁目
　　アスティ45ビル2F
営業　10:00～22:00
休み　毎月第1・第3月曜日
HP https://www.hotyoga-loive.com/

ロイブ札幌インストラクターがオススメする！

合間時間の“チョイヨガ”

長引く自粛生活の影響で、日に日に増していくストレスや運動不足…。テレワークの休憩時間や家事・育児の合間のちょっとした時間にできる簡単なヨガ・エクササイズで、心と身体をリフレッシュさせませんか。

ホットヨガスタジオ ロイブ
インストラクター　北島里枝さん

自宅で過ごす時間が増えている今だからこそ、毎日の運動習慣を身につける絶好の機会かもしれません。ご自身の健康管理のためはもちろん、家族とのコミュニケーションのきっかけづくりとしてもぜひ活用ください！

自宅でできるヨガ動画　#ロイブおうちヨガ
Youtubeで“ロイブおうちヨガ”で検索！

リフレッシュ・肩コリ改善に

月のポーズ

1. 基本の姿勢から腕を横から持ち上げ、人差し指を立てる
2. 息を吸って背筋を伸ばし
3. 息を吐いて体を右へ倒し、呼吸してキープ（3呼吸）
4. 息を吸いながら元の位置に戻して、反対も同様に

キープ中も両足でしっかりと踏み続けて、体側の伸びを促して

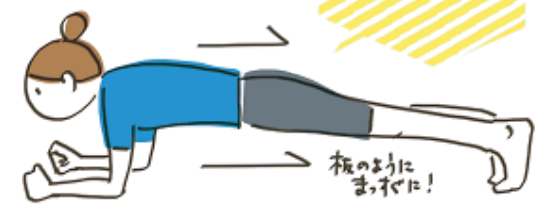
体幹強化・お腹の引き締めに

板のポーズ

1. うつ伏せの姿勢から肩の真下に肘を置き、両手を軽く握る。小指側をマットへ
2. つま先を立てて、息を吸いながら体を持ち上げる
3. 呼吸してキープ(5呼吸)、息を吐きながらゆっくりと戻す

point!
かかとから頭頂部までをまっすぐに！

TVを観ている間にもできちゃう♪



コミュニケーションを深めるキッカケに！

親子・夫婦で“ペアヨガ”

パートナーと一緒に行う「ペアヨガ」は、親子や夫婦間のスキンシップやコミュニケーションを深めるきっかけ作りにもピッタリ！安心感と自然な笑顔が生まれます。

猫背解消・代謝アップに

元気回復ポーズ

1. 背中を合わせて安座になり、互いに両脚を伸ばし、背中合わせで肘を組み脇を締める
2. 吐く息で一人は前屈、もう一人は相手の背中にのる胸をひらいて呼吸(3呼吸)
3. 息を吸いながら戻して、役割交代する

役割交代しながら3分ほどやってみよう

point!
息を吐く時に身体を前に倒すと筋肉が伸びる！

疲労回復・自律神経調整に

猫のポーズ

1. パートナーと向かい合って、四つん這いの姿勢に。肩の真下に手首、腰骨の真下に膝がくるように
2. 息を吐きながら背中を丸め、腹筋を収縮させる
3. 息を吸いながら背中を反らせ、また2→3と繰り返す

親子で動物の真似をしながら遊びの一環でやってみて

point!
猫になったつもりでしなやかに！

えほんだいすき！
My Recommended Books

地元なのに意外と知らない北海道のあれやこれや。地方ごとに異なる特産物や自然などの情報が一冊にまとまっていて、子どもはもちろん大人も勉強になります。

今月のおすすめ人
ゆうじさん

北海道わくわく地図絵本

堀川真／文・絵
北海道新聞社／編

やさしい文章と可愛らしいイラストで、子どもから大人まで家族みんなが楽しめる北海道の地図絵本。北海道各地方の特産物から山、川、湖などの自然、動植物、のりもの、方言、暮らしなど、楽しくてためになる情報がもりだくさん。巻末には北海道各市町村の境界にある「カントリーサイン」も収録し、家族のおでかけやドライブのお供にもオススメ。

わが家のアイドル！

ミドリちゃん

去年のキャンプで捕まえたアマガエルのミドリちゃん。1年経った今でも元気です。

休校延長、外出自粛…"コロナ疲れ"解消のヒントに

家族で楽しく過ごすために工夫していることは？

休校延長や外出自粛による家庭での「巣ごもり時間」が増える中、どんな工夫をしながらご家族とお過ごしでしょうか？読者の皆さんに子どもとの過ごし方についてアイデアを伺いました！

コロナ収束後に漢検に挑戦しよう！と親子で漢字ドリルをしています。普段スマホばかりで字を書かなくなっていたせいか、意外と大変…。でも、一方的に「やりなさい」ではなく「一緒にやろう」と誘うと、スムーズに勉強してくれるようになりました。（KMさん）

我が家では気分転換のひとつとして家の中にテントを張って「おうちキャンプ」にチャレンジしました。家族でランタンの灯りの中ごはんを食べてトランプをして寝袋で寝て…。ちょっとしたレジャー気分でしたよ！（SKさん）

一緒に小麦粉からうどんをこねてみたことをきっかけに子どもが料理に興味を持ち始め、目玉焼き、お味噌汁、カレー、焼きそばと、どんどんレパートリーが増えています。この機会を将来の自立に役立て欲しい。（NTさん）

就労状況や家族構成などによって家庭でできることも様々ですが、「普段できないことをやる」「新しいチャレンジのきっかけにする」というのは気持ちが前向きになり充実感が得られそうです。他にも「こんなことをやってみたら良かった」という声をお待ちしています！（編集部より）

Let's Circle!
―れっつ・サークル！―
サークルNo. 97

TAKADA珠算塾

■活動場所
本校教室　：西区発寒10条11丁目3-8
発寒西教室：西区発寒5条7丁目1-2
（発寒交流会館内）
■活動日時
本校教室　：毎週水・金　15:00～20：30
発寒西教室：毎週火・木　14：30～18：30
■対象年齢
年長～（数字が書けて身の回りのことが自分でできればOKです）
■入会金　4,400円（税込）
■月会費
週2回コース(80分授業)6,600円
教材費も含まれています。
週１回コース・無制限コースもあります。
■その他の必要な経費
冬期暖房費（コース別）
検定試験受験料（受験級による）
■HPその他
HP：http://www.takada-soroban.jp/
■問い合わせ
担当：高田　直美　011-664-1578
Pc mail　team-takada@kfa.biglobe.ne.jp
携帯mail　abacus-takada@docomo.ne.jp

「TAKADA珠算塾」は、西区発寒に教室を構え、珠算指導歴25年の珠算教育士が指導する珠算教室です。現在幼稚園年長から中学生まで現在65名の子供達が在籍し、小学校6年生までに1級合格を目標として頑張っています。

【当塾の特色】
①フラッシュ暗算の導入…そろばんを辞めても後々まで残る能力、それは暗算力です。当塾では暗算指導に力を入れています。
②入退出システムで安心…お子さんの登下校をメールやラインで保護者にお知らせしています。また、緊急時の連絡も一斉メールで送信し、あらゆる事態にスピーディな対処が可能です。
③検定試験・競技大会に参加…珠算・暗算10段合格者も在籍しており、全体の3割は有段者が占めています。検定試験だけではなく毎年様々　な競技大会にも積極的に参加しています。
④ポイント制度を実施…検定試験合格や競技大会入賞、宿題の提出などにポイントを付与し、景品交換で子どものやる気をアップさせる工夫をしています。また、夏には北海道グリーンランドで一日遊び放題、年末にはお楽しみ会なども実施しています。

当塾では予約制の無料体験を随時実施しています。また「ちびこみ」を見てご入会をされた方には入会金無料・ワンタッチそろばんをプレゼントの特典も！お気軽にご連絡下さい。

【投稿規定】
『我が家のアイドル！』、親子で楽しめる簡単レシピ紹介『ハッピーレシピ』、地域の掲示板『ちびこみ広場』への投稿や情報をお待ちしています。住所、氏名、電話番号を明記の上、㈲北海道新聞林販売所（※1面上部に連絡先記載）までご応募下さい。ハガキや封書、FAXやe-mailでもOK。採用された方には粗品を進呈致します。なお、いただいた写真は返却されませんので、あらかじめご了承の上ご送付下さい。

【編集部より】
新型コロナウィルスの道内初確認からもうすぐ3ケ月が経とうとしています。長期化する自粛生活のなか先の見えない不安やストレス状態が続くことで、心身の機能が低下し不調を訴えるケースが増えてきているのだそう。今月号のちびこみ1面では「おうち時間の充実と心身の健康維持」を目的に、簡単なヨガストレッチのご紹介をしています。私のオススメのヨガタイムは夜のおやすみ前。1日の疲れがほぐれて睡眠の質の向上やむくみ・肩コリ改善にも効果的です。ぜひ試してみて下さいね！
（ミヤザキ）

～古新聞リサイクル～

古新聞７ｋｇにつきスタンプ１個押印。
貯まったポイントに応じて「生活用品」と交換いたします。

毎月決まった日に回収に伺います。
（お住まいの地域によって回収日が異なりますのでご確認ください）

お申込は販売所までご連絡ください。

２４日	２５日	２６日
二十四軒	二十四軒	琴似
１～２条（１～７丁目）	３～４条（１～７丁目）	１～４条（１～７丁目）

食育応援！親子で♪ HAPPY COOKING！

懐かしスイーツ・プリンアラモード。
お好みのトッピングで贅沢気分を味わって。

贅沢気分満喫！プリンアラモード

【材料（100cc容器８個分）】

＜プリン液＞
卵…3個
牛乳…450cc
砂糖…大さじ3
バニラエッセンス
…あれば適量
バターもしくはサラダ油
…適量

＜カラメル＞
グラニュー糖…60g
水…大さじ3
＜トッピング＞
黄桃、さくらんぼ、キウイ、りんご、ホイップクリーム、アイスクリーム、フルーツソースなどお好みで

1 ＜プリン液作り＞
卵と牛乳、砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせたら茶こしなどでこします。しっかりとこすことで、口当たり滑らかなプリンになります。

お手伝いポイント！

2 ＜カラメル作り＞
小鍋にグラニュー糖と水を入れて中火にかけます。かき混ぜず、砂糖が溶けて液が泡立ってきたら火を少し弱めます。そのまま飴色になるまで煮詰めたら、カラメルが固まるのを防ぐために、お湯大さじ1(分量外)を入れて薄めます。

3 プリンカップにバター（もしくはサラダ油）を薄く塗り、カラメルを底に敷いたらプリン液を静かに注ぎます。プリンカップは耐熱性のあるものなら茶碗や容器などでも代用OK。

4 大きめのフタができる鍋の中に布巾を一枚敷きます。プリンカップにアルミホイルを被せて布巾の上に並べ、プリンカップの半分くらいまでお湯を注ぎ、とろ火で約15分～20分蒸します。表面が固まってふるふるになったら火を止め、そのまま10分ほど粗熱が取れるまで放置します。

5 プリンは一度冷蔵庫で冷やしたのちカップから出して、器の中央に配置します。フルーツとホイップクリーム、アイスクリームなどで飾り、最後にソースをかけたら完成！

お手伝いポイント！

カラメル作りは追加のお湯を入れるとはねやすいので要注意！カラメルに色がつきだすと早いので、鍋から目を離さないようにしましょう。