

# ラヴィ通信

2021年1月号

あけましておめでとうございます。

生活や経済活動が一変する、未知のウイルスに翻弄された2020年でした。そして今も第3波が続き、毎日のように最高感染者数の更新が報じられています。そんな中だからこそ、新型コロナウイルス感染症対策に従事する医療・福祉関係方々や生活を維持するため営業を続けてくださる方へ、感謝の心を学んだ年でもありました。今、自分たちにできること(マスク、手洗い、消毒、換気)そして笑顔を忘れずに健康管理をすることで、協力できたと思います。まだまだ戦いは続きますが、新しい時代に希望を持ってむかっけていきましょう。



## 伝承遊び

今年は今までとは違うお正月になった方が多いのではないかと思います。ステイホームのお正月だからこそ、昔から受け継いできた日本の伝統的な遊びを子どもたちに教えてあげましょう。



## マフラーでおしゃれを楽しんでみましょう

今年は厳しい寒さが続くようです。真冬の必需品であるマフラーは手放せません。せっかく取り入れるなら、ただ巻くだけでなくちょっとしたテクニックを感じるアレンジをしてみましょう。

### 「ニューヨーク巻き」



180cm×50cm サイズはコンパクトなアレンジが◎

名前はオシャレですが巻き方はシンプルです。首にマフラーをひと巻きして、両端を胸の前で結ぶだけで完成です。



### 「スヌード巻き」



200cm×90cm サイズは複雑なアレンジもOK

大判サイズのマフラーアレンジで簡単で可愛いオススメの巻き方です。首元がしっかり温まるので防寒対策にも最適です。マフラーの両端を結んで作った輪っかの中に頭を入れるので、幅・長さがあれば首が窮屈にならず、安心です。



## 子どもに伝えたい大切な言葉

## 笑顔で「ありがとう」

「ありがとう」は、子どもの心を育む大切な言葉です。どんな時でもいいです。ぜひ言ってあげてください。誰かに何かをしてあげたとき、「ごめんね、手伝わせちゃって」と言われるより、「手伝ってくれて、ありがとう」と言われる方が嬉しくないですか? 「ありがとう」という言葉には「あなたがいてくれたから助かった」、「あなたのおかげで幸せになった」という、とても肯定的なメッセージが込められています。だから大人が想像するよりずっと、子どもを幸せにしてくれます。ちょっとした事でも、どんどん笑顔で「ありがとう」と言ってあげましょう。

「今日も1日、元気でいてくれて、ありがとう」  
「あら、上手にできたね。ありがとう」  
「助かったわ、ありがとう」



ステイホームが続いていますが、運動不足になっていませんか? 体力チェックをしてみましょう。

### \* 腰から脚の裏側の柔軟性をチェック

足を肩幅に開いてまっすぐに立ちます。膝を伸ばしたまま、上半身を前に倒して床に手をつきます。



指先が床につきますか?

#### 〈できない人は…〉

腰から太ももの裏側にかけたの筋肉が硬くなっています。骨盤の位置が後ろにずれて腰が悪くなり、お尻がたれてくることも。腰痛なども起こりやすくなります。

#### ストレッチとして行うときは

脚の裏側が伸びていることを確認しながら、できるだけ前屈するようにします。床に座って脚を伸ばし、前屈してもOKです。

### \* 下半身の筋肉チェック

足を肩幅に広げて立ち、腕をまっすぐ前に伸ばします。膝を曲げて椅子に座るように腰を落としていきます。太ももが床と平行になるところでストップします。



この姿勢を保ったまま、  
女性は20秒、男性は30秒  
キープできますか?

#### 〈できない人は…〉

下半身の筋肉が少なく、脚力が弱っている可能性があります。下半身は筋肉量が多いところなので、この筋肉が減少すると、足腰やひざの痛みにつながりやすく、代謝が落ちて冷えの原因にもなります。

#### エクササイズとして行うときは

持続時間をキープできなくても、このポーズと立ち上がるポーズを繰り返して行います。一日に20回行えば、下半身を鍛えるエクササイズになります。

### \* 脚のバランスをチェック

両足をそろえて立ち、両足を身体の真横に、床と平行になるように伸ばします。目を閉じ片足を床から少し上げます。反対側の足も同様に行います。



左右ともに、ポーズを  
30秒キープできますか?

#### 〈できない人は…〉

下半身のバランスが悪く、脚の重心移動がうまくできていない可能性があり、転びやすかったり、ねんざをしやすい傾向にあります。

#### エクササイズとして行うときは

目を開けてもいいので、ポーズを30秒キープできるようにして、慣れてきたら、目を閉じて行うようにしましょう。倒れないように気をつけましょう。