



「北光地区子育て支援ネットワーク」は、民生委員児童委員協議会や児童会館、保育園などの子育て支援に関係する地域の団体で構成されています。



北光ピカピカ子育てフェア。札幌大谷大学短期大学部保育科の学生も毎年参加しています。



子育てサロン「なかよし広場」のやきいも会。みかほ保育園との共同行事です。

北光地区子育て支援ネットワーク 運営委員会 事務局長

もりの すみこ
森野 壽美子 さん

東区まちづくりびと

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は北光地区子育て支援ネットワーク運営委員会事務局長 森野壽美子さんを紹介いたします。



子どもの笑顔が

元気の源！

地域主体の子育てサロンの運営や、毎年8月に開催する『北光ピカピカ子育てフェア』の開催など、子どもと子育て家庭に優しいまちづくりに取り組んでいます。

「親子でサロンやフェアに参加することで近所の方とも知り合え、地域交流の活性化にもなります。地域の保育園や各学校などの団体、ボランティアさんたちの協力で活動が続けられています。」

サロンに初めて参加する親子も楽しんでもらえるよう、一組一組、積極的に声を掛けるよう心掛けています森野さん。「民生児童委員の活動も含め、いつも周りに子どもたちがいいます。子どもたちの笑顔が私の元気の源です」と笑みがこぼれます。

これからも、地域連携で安心して子育てができる環境づくりに力を注ぎます。

教えて！ タッピー

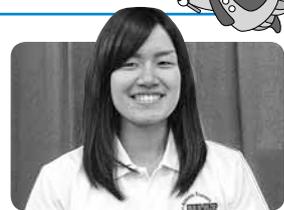
冬になると、肩が凝りやすくなります。いい対策方法ありますか。

自宅でも簡単にできる肩凝り解消ストレッチを紹介！



椅子に座って姿勢を良くして行いましょう！

寒くなると自然に肩をすくめてしまうため肩が凝りやすくなります。以下の3点に注意して行ってください。肩がほぐれますよ！



専門学校北海道体育大学
スポーツトレーナー学科
おぼら まなみ
小原 瞳美さん



1

肩をすくめ、その状態を3秒保ちます。肩の力を抜き脱力します。ゆっくり5回行います。

ポイント

肩をすくめるときに息を吸い、脱力するときに息を吐きましょう。



2

肩の力を抜いた状態で左右に20秒ずつ首を伸ばします。

ポイント

頭を少し前に倒して角度を変えてみると、伸びる場所も変わります。いろいろな場所を伸ばしてみましょう！



3

頭の後ろで手を組み、頭を前に倒して首の後ろを伸ばします。

最後に首をゆっくり回しましょう！



広告

