

足利市子育て支援センターは市内に3カ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】あります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

子育て通信「あい♡あい」は、今年度SDGsをテーマに、様々な取り組みを発信していきます。SDGsってなんだろう…？この機会にSDGsについての疑問や子育て中の方でもできることなど、一緒に勉強していきましょう！

サロン利用者110名のアンケート回答をもとにまとめました。ご協力ありがとうございました！

問1 SDGsに関心がありますか？

ア はい…50% イ いいえ…3.6% ウ わからない…46.4%

問2 アと答えた方は、どんなことに関心がありますか？

- 食品ロス • 廃材利用 • 環境問題 • エコについて
- 男女格差 • ゴミを少なくする • 作る責任、使う責任
- 節電、節水
- 世界中の子どもが暮らしやすい環境になること
- リサイクル（子どもの玩具、衣類、ペットボトルやプラスチックなど）
- 水不足や食料不足などの資源問題について
- 子どもたちが大人になった時に不安の少ない世の中になるために、今できることをしたいと思う。

関心はあるけれど、なにをしたらよいかわからない…これから学びたい！どんどん発信してほしい！という回答も非常に多かったです。

一人一人が未来のためにできることはなんだろう…？毎号特集していきますので、できることから一緒にやってみましょう！



SDGsってなんだろう？



☆まずは知ることから！☆

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。世界中の国が協力して、地球上のさまざまな問題を解決し、発展していくために定めた目標であり、2030年までに達成しようと努力しています。そう聞くとなんだかとても難しい気もしてしまいますが、実は、私たちの生活の中で普段から気軽にできることがたくさんあり、子育てにも大変関係の深いものなのです！



このアイコンを見たことがある方も多いのではないのでしょうか。目標の内容が絵文字で表現されているので、内容がすぐに分かるようになっています。

みなさんの関心が高い「食品ロス」や「リサイクル」など、身近なことから考えたり、取り組むきっかけ作りができればよいと思っています。

SDGsを達成するためには、私たち一人一人がアクションを起こすことがなにより大事です。「手前取り」や「エコバック利用」など、普段の生活でできることを、さっそく始めてみましょう！



ママのためのリフレッシュ!



ワンポイント レッスン



毎日の家事や育児で忙しいママ。いざ運動!と思っても、「時間がない」「何をしたらいいのかわからない」と、結局何もしないで過ぎてしまう…という方も多いのではないのでしょうか?

そんなママたちにぴったりの、簡単にできるリンパマッサージを4回シリーズでお知らせしていきたいと思います。



肩コリが辛い! なんとなく肩が重い…と、お悩みの方必見! 今回は肩コリ改善のためのリンパマッサージを紹介します!

ここがポイント!

肩が辛いときには、首の付け根や首全体もマッサージしましょう。また、首には、大切な血管や神経、リンパ管などが通っています。ここが凝り固まってしまうと、心身のさまざまな不調の原因になるほか、美容面にも悪影響を及ぼします。ちょっとした時間にマッサージをするだけで効果絶大!



こんな人は要注意!



- 姿勢が悪い
- いつも肩や首が凝っている感じがする
- 長時間同じ姿勢でいることが多い



すべての動作は、ゆっくり行ってもそれぞれ1分程度で完了し、お子さんと一緒でも簡単にできるので、真似しながらやってみましょう!



①首の側面をさする

耳の下から鎖骨まで首の側面を左右の手のひらで交互にさする。反対も同様に。

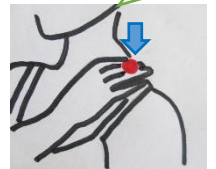


②背中から肩をさする

肩甲骨の内側に手をあて、鎖骨に向かって左右の手のひらで交互にさする。反対側も同様に。



+αで効果up!



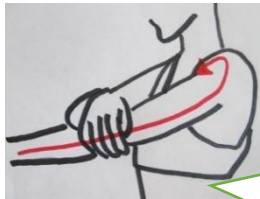
③鎖骨をさする

肩先から鎖骨の中央まで、鎖骨の上と下を左右の4本の指で交互にさする。



④腕をさする

手首からワキの下まで、手のひらを密着させて腕の内側と外側をさする。ワキの下にある腋窩リンパ節に向かってさすることがポイント。



肩井(けんせい)と言って首の付け根と肩先の真ん中あたり、乳頭のライン上にあるツボです。ツボと反対側の手の4本の指を当て、息をゆっくり吐きながらゆっくりと押しましょう。肩こり改善につながります!

*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460
所在地: 西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001
所在地: 板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900
所在地: 山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

参考文献 1分さすだけ! 首リンパマッサージダイエット



<子育て相談> 秘密厳守

午前9時から午後5時まで
(月~金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。