

しもぎょっ

おうち時間



夏休みなどおうちで過ごす時間が長くなると、生活リズムが乱れがちに。

親子で元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムをキープすることが大切です。

「はやね・はやおき・あさごはん」で元気に一日をスタートし、メリハリのある一日を過ごしましょう。

おうちの中でも、親子で楽しく取り組めるヒントを集めました。

心もからだも元気な毎日を過ごしましょう♪

親子でからだを動かそう!



一日のうち時間を決めて、公園遊びや散歩、おうちでもできる体操などで体を動かすと、親子ともに気分転換になり、体力づくりや生活習慣病予防にもつながります。

天気の良いときは屋外で、暑い季節や雨の日はおうちで、遊びの一つとして取り入れましょう。

運動するときのポイント

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- 筋トレやヨガは自宅で動画等を活用する。
- ジョギングは少人数で。 など

*新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」より

注 マスクで呼吸が苦しくならないよう、屋外なら人との間隔を空けてマスクを外す、布製のマスクに変える等の工夫をしてください。

注 熱中症予防のため、少なくとも30分に1回は休憩を取り、水分補給をしましょう。



子育て世代の身体活動・運動の目安

- 男性9,000歩以上、女性8,500歩以上を目標に、今より1日1,000歩(約10分)でも多く歩く。
- 週2回以上、1回30分以上を目標に、息がはずむくらいの運動を行う。

★通勤時間やお子さんと過ごす時間の中で、少しずつ時間を伸ばす・強度を高めるのも良い方法です。

「いきいきポイント手帳」を活用しよう!

健康づくりに取り組んでポイントを貯めると、抽選でプレゼントが当たります! 区役所等で配布しています。



体操動画ができました!

シモンちゃんといっしょに おうちで筋トレ・ストレッチ ～下京の歌に合わせて～

下京区役所では、体のシェイプアップにも効果的な体操の動画を制作しました。

お子さんに真似してもらいながら、ぜひ親子でご利用ください。

ほぐも登場するよ!



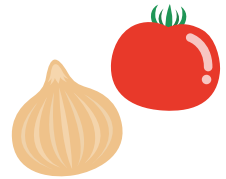
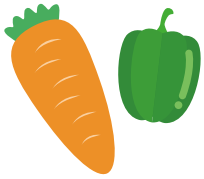
下京区のマスコット「シモンちゃん」

息は止めないで吐きながら!



【探してみよう♪】このリーフレットに、シモンちゃんは何人いるかな?

親子で一緒にクッキングを楽しもう!



おうちで過ごす時間は、クッキングの絶好のチャンス!
 普段できないメニューにチャレンジするのも楽しいですよ!
 みんな大好きなカレーで、旬の野菜をおいしくたっぷり食べましょう。
 小さなお子さんからできるお手伝いポイントもご紹介します。

～ 夏野菜のキーマカレー ～

【材料 (大人2人分)】

| | | | |
|-------------|------|-------|------|
| ・豚ひき肉 | 100g | ・コンソメ | 小さじ2 |
| ・玉ねぎ | 100g | ・カレー粉 | 小さじ2 |
| ・にんじん | 50g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・かぼちゃ | 50g | ・水 | 大さじ2 |
| ・ピーマン | 30g | ・ご飯 | 300g |
| ・カットトマト (缶) | 150g | | |

★ 季節の野菜でアレンジできます ★



調理時間 30分
 (大人1人分)
 エネルギー 462kcal
 食塩相当量 1.2g

【作り方】

- (1) 玉ねぎは皮をむき、粗みじん切りにする。
- (2) にんじん、かぼちゃは5mmの厚さに切り、好みの型で抜く。
 周りの部分は手で細かく折る。
- (3) ピーマンは縦半分に切って種を取り、細かくちぎる。
 ※ (2) (3) は、包丁で1cm角に切ってもよい。
- (4) フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と(1)～(3)を炒める。
 野菜がしんなりしたら、カットトマト、コンソメ、水を加え、水気が少なくなるまで炒める。
- (5) カレー粉を加え、パラパラになるまで炒め、ご飯に添える。

お手伝いポイント

※ にんじん、かぼちゃを型抜きする ※
 (周りの部分を小さく折る)



※ 玉ねぎの皮をむく ※



※ ピーマンの種を取る、細かくちぎる ※



野菜は細かくして炒めるので、
 パラパラになってもOK!
 自由にちぎって楽しく作ろう!



京都市の管理栄養士が考案したレシピを
 「京・食ねっと」に多数掲載しています。
 おうち時間のクッキングにお役立てください!



京・食ねっとはこちらから



「食育ぬりえ」で楽しくおうち食育♪

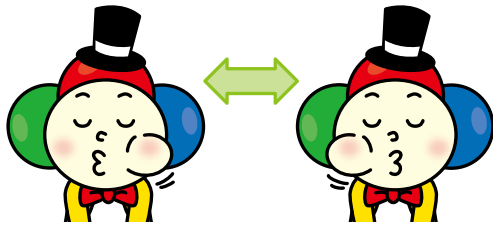
おうちで楽しみながら「食」について学んでいただけるよう、「食育ぬりえ」を作成しました!
 区役所で配布しているほか、ホームページからダウンロードもしていただけます。
 ぜひご利用ください。



親子で楽しく♪お口の体操

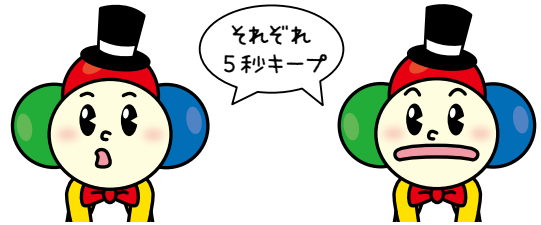
お口は「食べる」「話す」「表情を豊かにする」「味覚や食感などを感じる」など、様々な機能を担っています。お口の機能は乳幼児期や少年期に、成長とともに発達します。楽しみながら日常的にお口の機能を育みましょう。

頬の運動



頬に空気を入れ片方ずつ交互にふくらませる。右→左をゆっくり3回繰り返す。

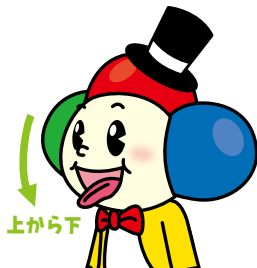
くちびるの運動



“う～っ”と唇をとがらせる。

“い～っ”と唇を横に引く。

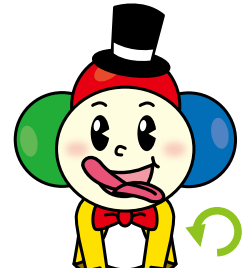
舌の運動



舌をしっかり前に出し、5秒間キープしたら戻す。3回繰り返す。



舌を右に出し、5秒間キープ→左に出し、5秒間キープ。3回繰り返す。



舌を唇に沿ってなめるようにぐるりとゆっくり回す。右回し5周→左回し5周。

お口を使った遊びも取り入れよう!

お口でじゃんけん



シャボン玉吹き



風車回し



その他

- ・ラッパを吹く
- ・にらめっこ
- ・ぶくぶくうがい



むし歯予防チェック



おうちにいる時間が多いと食べ物を口にする機会が増えやすくなります。むし歯予防チェックで生活を振り返ってみましょう。

- 食後歯みがきをしている。
- 寝る前は子の仕上げみがきをしている。
- だらだら食べたり飲んだりしていない。
- 食事はよく噛んで食べている。
- フッ化物入り歯みがき剤などを利用している。
- 定期的に歯科健診やフッ化物歯面塗布を受けている。



がつかない項目は、ぜひ取り組んでみてください。



お父さん・お母さんの心のケア

自宅で過ごす時間が長くなると、イライラしたり、子どもに怒って自己嫌悪になってしまうこともあります。子どものために悩む、そのままのあなたで十分なのです。子どもをケアする大人もゆとりがもてるように、自分自身の心を大切にするヒントをご紹介します。

ヒント1 自分にやさしくする

ゆっくり寝て、自分のからだを大切に。心もからだもリラックスできる時間をもちましょう。



おすすめのリラックス方法



湯船にゆっくり浸かる、温かいお茶を飲む、腹式呼吸を10回する、クッションをぎゅっと抱きしめる、好きな音楽を聴く、好きな写真を見る、読みたかった本を読む…など



ヒント2 自分を受け入れる

ありのままの自分を受け入れてみましょう。子どもの「イヤ！」にイライラしてしまう自分、すぐ怒ってしまう自分…「これが私」「これも私」と自分なりに認めて受け入れると、気持ちがちょっと楽になります。短所だと思っても、案外長所になるかもしれません。

ヒント3 自分をほめる

できているところやがんばっているところ、良いところは必ずあります。寝る前に「今日もよく頑張った！」と自分をほめたり、自分だけのごほうびの時間を作ったり…鏡の前で自分にこっと笑いかけるのも◎。自分だけが知っている「頑張っているところ」を具体的にほめて、認めてあげましょう。自分の心を大事にすると、ストレスや疲れからの回復が早くなり、ゆとりが生まれます☆

【子ども・子育てについてのご相談】

下京区役所子どもはぐくみ室子育て相談担当

電話：075-371-7219



下京 子育て応援情報

下京区役所子どもはぐくみ室では、下京区地域の子育てを応援する情報サイトを開設しています。身近な地域の情報から京都市の子育て支援施策まで、幅広く情報を入手できます。是非、ご利用ください！

こちらから
ご覧いただけます



下京区役所では、下京区社会福祉協議会等の各団体と協働して、「新しい生活スタイル」を踏まえた健康づくりについて情報発信しています。

区役所ホームページでは、「おうちでできる!シリーズ」「おうちで元気に過ごすヒント集」を掲載しています。

下京区役所HPは
こちらから

