



8月 ちゅうりっぷだより

	月	火	水	木	金	土
			1 キッズマッサージ 及びプレママ、 プレパパ体験会	2	3 バスタオルを一枚 ご持参下さい 10:30~	4
5 	6 家庭児童相談員 の相談日 (AM)	7	8	9	10	11 山の日
12 	13	14	15	16	17	18
お盆休館日 13日(月)~17日(金) ご家族で楽しいお休みをお過ごしください						
19 	20	21	22	23	24 親子で歌って リトミック♪ 10:30~	25
26 	27	28	29 身体計測	30 	31 	

～ 最近、深呼吸していますか? ～

先月のタイの洞窟事件では発生から18日目に全員救出され世界中が歓喜と安堵に包まれましたね。しかし想像してみてください、彼らが発見されるまでの過酷な環境を！そもそも真っ暗闇の狭い空間でどうやって9日間も平静を保てたのでしょうか？その鍵となったのが「瞑想」だったと言われています。とても気になる瞑想ですが日常で取り入れるのは少し難しそうなので、先日TVで紹介されていた、アメリカで瞑想をもとに開発されたストレス低減法「マインドフルネス」(*)の呼吸法を紹介したいと思います。

「マインドフルネス」とは?

- ・「今この瞬間」を意識的に観察し感じる事で、評価も判断もせずにこの状況や状態をそのまま受け止めること
- ・批判や判断の加わらない「気づき」

(※)マインドフルネスについてもっと詳しく知りたい方はセンターに本もあります

「マインドフルネス」の呼吸法



4秒かけて鼻から吸う 8秒かけて口から吐く
 <<これを5回繰り返すと自律神経が整う>>

呼吸法の効用

- ・自律神経が整う事でストレス低減

【自律神経とは?】

内臓や血管の働きなどで自分の意思でコントロールできない神経

≪ 交感神経
副交感神経

二つのバランスが大切

子育ては楽しい子どもは可愛い。だけど辛い時やイライラする時もあるのが現実。そんな時に深呼吸しストレスをやり過ごすのもよし、寝る前2分の習慣にするのもよし、頭の片隅に留めるのもよし!! \(\o\)/

※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978