

mio



mioのホームページ <http://www.asamio.co.jp/>
※ぬりえ用の線画はmioのホームページからプリントしてください。



まだ暑い日もあるけれど、彼岸花が秋の始まりを知らせてくれるよ。(うえのようこ)

今月のおもしろ記念日
9月21日
ファッションショー
メモリアル・デー

1927年(昭和2年)のこの日、日本で初のファッションショーが開かれたことに由来します。当時はまだファッションモデルがいなかったため、水谷八重子ら3人の女優がモデルを務めたそうです。

(記念日ハンドブック/日本経済新聞社)

- わが街・人/ベビーダンス教室を主宰する西上智恵さん
- 語力検定チャレンジ 語彙・読解力検定
- あつ晴れギャラリー/すこやかキッズ
- ちょこっと情報/堺自然ふれあいの森9月のイベント ほか
- mioばな/「学習に役立つ新聞の活用法」
- 短歌・俳句・川柳・今月の「五行歌」
- こころのハナシ®/メンタルケア病棟Nsが考える
ストレスへの対処方法とは

ASA
泉ヶ丘西
☎072-236-5098

ASA
泉ヶ丘東
☎072-291-0107

ASA
泉ヶ丘南・狭山INT
☎072-292-2103

ASA
庭代台
☎072-299-3734

ASA
泉北西
☎072-298-4567

ASA
金剛
☎0721-29-1065

ASA
鳳
☎072-273-8126



いつもの街の新しいもの、
懐かしい風景、素敵な人たち。
素晴らしい出会いを、ここから。

赤ちゃんを抱っこしてshall we dance?

ベビーダンス教室を主宰する西上智恵さん(堺市南区)



「私自身、産後うつになりにかけたことがあるんです」と言う西上さん

ベビーダンス、と言っても、赤ちゃんがダンスをするわけではありません。赤ちゃんを抱っこしながらお母さんが踊るダンスです。

日本ベビーダンス協会認定インストラクターで、堺市、高石市、大阪狭山市を中心に「HugHug ベビーダンス教室」を開いているのが西上智恵さん。堺市美原区的美原文化会館で行われている教室へ伺うと、壁一面の鏡を前に赤ちゃんを抱っこしたお母さんが2人、西上さんの指導で軽やかにステップを踏んでいました。

小学4年生、2年生、そして4歳と3人の子どものお母さんでもある西上さんが、ベビーダンスインストラクターの資格を取ったのは2010年12月。翌年、2011年1月には最初の教室を堺市南区で立ち上げました。

自身のブログに、西上さんはベビーダンスを始めるきっかけをこう綴っています。

「私が1人目を出産したときは赤ちゃんを連れての習い事なんてほとんどなく、楽しんで外出する機会なんてなかったんです。外出なんておっくうになってしまっていました。産後のママはみんなそうなのかな…」〈みんなどうやって気分転換しているんだろう〉〈どうやってお友だちを作ってるんだろう〉とずっと考えていました。そこで出会ったのがベビーマッサージの教室。たくさんのママと赤ちゃんを集い、にこにこ笑顔になってるママがたくさんいて感動しました」

「こんなすばらしい場所がもっと増えたらいいのに。それなら私が産後のママがもっと楽しく外出するきっかけを作ろう!と考えました。そこでベビーダンスとベビーマッサージの講師資格を取得、教室を開講したのです」
ダンスといっても、それほど難しいものではありません。社交ダンスを元にした簡単なステップを踏むだけです。ダンス初心者でも大丈夫。西上さん自身、ダンスの経験はまったくありませんでした。

教えているダンスの種類は、主にサンバ、ブルース、ワルツ、チャチャチャ、ジャイブの5種類。その日に参加された方によって、いろんなステップを組み合わせます。ダンスを始める前には、ベビーマッサージや手遊び、絵本の

読み聞かせなども取り入れ、赤ちゃんとの触れ合いタイムも設けています。

現在、開講している教室は堺市南区、美原区、高石市、大阪狭山市の4つ。幼稚園・保育園や子育てサークルなどの団体、ママ友の集まりなどに出張レッスンも行っています。これまで3年半の間に会った赤ちゃんは、イベントなどへの参加者も含めて1000人以上。基本はお母さんですが、たまにお父さんが一緒に来られることもあるそうです。

お母さんが仕事に復帰することになったり、2歳を過ぎておんぶや抱っこが難しくなったら、半年以上かつ6回以上参加した人には「卒業証書」を渡し、「卒業式」を開催。これは西上さんのアイデアで始めたオリジナルのイベントです。ほかにもクリスマス会やランチ交流会を開いたり、ダンス以外の交流を大事にしていて、ダンス教室を通じてママ友の輪がどんどん広がっています。

「ダンスを始めると、赤ちゃんはすぐに気持ちよくなってぐっすり眠ってしまいます。そこからはお母さんの時間。軽やかにステップを踏めば、ストレスが発散できるし、リフレッシュできます。産後のダイエットにも効果があるんですよ。赤ちゃんのいるお母さんが赤ちゃんと一緒に体を動かせる機会はほとんどありませんから、みなさん一度体験するとずっと参加してくれます」と西上さん。

ぜひ体験してみたいというお母さんは、西上さんのブログからお申し込みを。

▼HugHug ベビーダンス教室
<http://amebjo.jp/cotton-sakai/>



抱っこ紐がしっかりかかっているかを確認して



赤ちゃんの熟睡率はほぼ100%!



鏡に映る姿を見ながらステップを



最後にポーズを決めれば自然と笑顔がこぼれます

【お願い】地域でいろんな活動をしている人、団体をご紹介ください。ボランティア、スポーツ、個人的な趣味など、ジャンルはもちろん、性別、年齢、国籍、自薦・他薦を問いません。「この人(団体)をぜひ」という方は「mio編集部」まで、ハガキ、電話、FAX、電子メールのいずれかでお知らせください。ご協力よろしくお願いします。



チャレンジ

語彙・読解力検定

<http://www.goi-dokkai.jp/>

ごいどっかい 検索

【辞書語彙】「 」の意味を表す語句として最も適当なものを①～⑤から1つ選びなさい。

(1)「司直」〈準1級相当〉

- ①司法書士 ②裁判官 ③弁護士 ④警察官 ⑤司会者

(2)「知識や学問があることを見せびらかしたり自慢したりする様子」〈1級相当〉

- ①アカデミック ②アルカイック ③ロマンチック
④アクロバチック ⑤ペダンチック

【新聞語彙】「 」の意味を表す語句として最も適当なものを①～⑤から1つ選びなさい。

「熱帯夜」〈3級相当〉

- ①夕方から朝までの平均気温が30℃以上
②夕方から朝までの最高気温が30℃以上
③夕方から朝までの最低気温が30℃以上
④夕方から朝までの最低気温が25℃以上
⑤夕方から朝までの平均気温が25℃以上

※[解答]は5ページにあります。