



センターだより

第79号 令和3年2月1日発行

冷たい風の吹くなか、それでも少しずつ日差しが明るくなってきました。春が待ち遠しいですね。

今月も、新型コロナウイルス感染リスクレベルが引き下がっていない為、講座と移動子育てひろばは中止致します。早く終息して欲しいものですね。皆さんも新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ等の感染症もかかりやすい季節ですので、体調管理には十分ご注意ください。



ストレッチでスッキリ!



毎日育児に家事にお疲れのママに、全身の筋肉を柔らかくほぐし、1日の疲れをとるストレッチのご紹介です。布団の上でも出来るストレッチです。

☆腰と太ももをほぐす☆

腸を活性化させるポーズで下腹部を刺激し、血行を促します。お尻の筋肉も伸びて、下半身の疲れがとれます。



① 仰向けになり、膝を曲げて両手を添え、胸に引き寄せます。
つま先は天井を向く
伸ばせば範囲でOK
② 両手を膝に当て、足を伸ばします。かかとを突き出し、足の裏を天井に向けてます。
☆この姿勢で5呼吸キープし、反対の足も同様に行います。

☆おなかを深くねじる☆

体全体をねじって、胃や腸などの内臓を活性化し、血行をよくします。また、胸が開かれて呼吸が深まります。



① 右腕は肩の高さに
仰向けになり、右膝を立てて左手で膝をつかみます。
立った膝と反対の手をつかむ
② 肩が浮かない範囲でねじる
そのまま膝を左に倒し、顔は右の指先を見つめます。両肩が床から離れない範囲で倒します。
☆この姿勢で10呼吸キープし、反対側も同様に行います。



親子でクッキング



もうすぐバレンタイン♡ お子さんと一緒に手作りチョコを作ってプレゼントしてみませんか？

☆ボンボンショコラ☆

【材料】

- ・チョコレート…200g
- ・生クリーム…100ml
- ・無塩バター…5g
- ・コーティング用チョコレート…100g
- ・お湯(湯せん用50℃)…適量
- ・トッピング用…お好みでアラザンや転写シート、チョコペンなど

① 生チョコを作る。鍋に生クリームを入れ、中火で沸騰直前まで温めたら、チョコレート割り入れ、耐熱性のヘラで混ぜ合わせる。



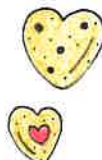
② チョコレートが溶けてなめらかになったら、無塩バターを入れて混ぜ合わせ、バットに流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。



③ 固まったらバットから取り出し、温めた包丁で15等分に切る。



④ 耐熱ボウルにコーティング用チョコレートを入れ、湯せんで溶かす。耐熱性のヘラで混ぜ合わせ、なめらかになったら粗熱を取る。



⑤ ③を④に入れ、全体に絡ませたらフォークで取り出し網の上ののせる。アラザンをのせたり、チョコペンで模様を描き、冷蔵庫で30分程冷やし固めてできあがり☆

