

## 子育て中の 皆さんへ

# ベビーマッサージで脳の成長を促しましょう



生後3カ月頃は赤ちゃんの脳が一生で一番成長する時期ともいわれています。日頃から声を掛けながらベビーマッサージで赤ちゃんに触れ合って、コミュニケーションをとりましょう。

☎健康推進課健康支援担当 ☎81・0711 ☎81・0703

**育児教室は健診こよみで確認**  
生後2カ月～3カ月の赤ちゃんを対象に、育児教室を行っています。育児のお話やベビーマッサージも行います。  
教室の日程等は、3月に配布する健診こよみをご覧ください。また、教室の対象の時期になりましたら、個別に通知します。ぜひ、お出かけください。

**声掛けをしながら楽しく  
マッサージしましょう**  
赤ちゃんは生後3カ月頃になると、脳（視床下部）が働き始め、生活リズムをコントロールできるようになります。朝は自分の力で目覚め、夜はまとめて眠ることができるようになります。  
この時期にたくさん赤ちゃんに触れ合ったり、声掛けをしたりすることは脳（視床下部）の発達にとっても重要です。ベビーマッサージで赤ちゃんに触れ合ってみましょう。  
ベビーマッサージを行うときは楽しいことが始まるという雰囲気を作り、寒い時期には部屋とマッサージする人の手を十分に温めて行ってください。

## ●ベビーマッサージの例

① 肩から手先、肩から足先を大きなストロークでマッサージ。

② 両太ももの付け根から足先に向けて左右同時に包み込むようにシュウ。

③ 足を伸ばして片足ずつかかとを手で支えて、外側、内側を順番にシュウ。

④ 親指と人差し指で足の指を挟んでポンと抜きます。

⑤ 足を両手で温めてシュウ。（③～⑤を反対側の足もやりましょう。）

⑥ 赤ちゃんの肩に両手を置いて指先に向かってシュウ。

⑦ 親指でやさしく円を描くように手の平をもみます。

⑧ 胸はやさしく両手で描くように3本の指で外へくるとマッサージ。

⑨ ヘそを中心に片手で「の」の字を描くように。①をもう一度行い、前はおしまいの合図。

⑩ うつぶせにして、肩から手先、肩から足先までを大きなストロークでマッサージ。

⑪ くるくるリズムカルにらせんを描いて腰肩までマッサージ。

⑫ くるくる両方一緒にヒップアップ。⑩をもう一度。後ろもおしまいの合図をして、終了。

## 70歳以上 の皆さんへ

# 希望者に入浴割引券を配布 4枚の無料券から24枚の割引券へ

4月から、70歳以上の人や一定の障がいのある人で、申請を行った人に対して市内の保養施設で使える入浴割引券を配布します。これまで対象者全員に4枚配布していた無料入浴券に代わり、希望者に入浴料金から300円を割引する券を、年間24枚交付します。利用を希望する人は忘れずに申請してください。

☎長寿社会課長寿福祉係 ☎71・2254 ☎71・2328

**割引券を利用する人はハガキが届いたら申請してください**  
対象者には2月中旬に案内と申請書を送付しますので、利用する人は記入例を参考に、必要事項を明記の上、申請してください。  
●対象 ▼平成29年4月1日（基準日）現在で70歳以上の人▼身体障害者手帳1級から3級までの手帳を所有している人▼基準日現在で有効な療育手帳、または精神障害者保健福祉手帳を所有している人  
●利用方法 ▼登録された市内の入浴施設の受付に割引券を渡し、300円割引いた料金を支払ってください。▼割引券は1回の入浴で1枚のみ利用でき、入浴料金以外の割引を受けることはできません。▼割引券は交付された人以外は利用することができません。  
●割引券の利用期間 翌年3月31日まで  
●利用できる施設 市内公共入浴施設のほか、民間の入浴施設で市に登録をした施設でも利用できます。  
※割引券を交付する際に施設の一覧を同封します。

●申請方法 70歳以上の対象者には2月中旬に往復はがきで申請書を送付しますので、右記を参考に必要事項を記入の上、返信部を切り取り、申請書面に個人情報保護シールを貼ってポストに投函してください。69歳以下の対象者には封書にて案内します。

## ●記入例（69歳以下の対象者は申請書の内容が一部異なります。）

郵便往復はがき

※利用者と申請者が同じ場合は記入する必要はありません。

安曇野市入浴料金割引券交付申請書

（宛先）安曇野市長 平成29年〇月〇日

|      |                      |
|------|----------------------|
| 住所   | 安曇野市 豊科 6000         |
| 氏名   | 安曇野 太郎               |
| 生年月日 | 明治・大正（昭和）〇〇年 〇〇月 〇〇日 |
| 電話番号 | 71-2000              |
| 続柄   | 本人（家族）（ ）            |

以下のとおり、安曇野市入浴料金割引券の交付を申請します。  
なお、交付を受けた割引券は、利用者のみが使用するものであり他人に譲渡、貸付、担保に供することはしません。

|                       |                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|
| 申請者と利用者が同じ場合は、記載不要です。 |                                                     |
| 住所                    | 安曇野市 豊科 6000                                        |
| 氏名                    | 安曇野 花子                                              |
| 生年月日                  | 明治・大正（昭和）〇〇年 〇〇月 〇〇日                                |
| 該当要件                  | 該当する要件の記入欄に○印をしてください。<br>（平成29年4月1日時点）<br>・70歳以上である |
|                       | 記入欄<br>○                                            |

割引券交付事業案内通知  
の場合は、右側の申請書に個人情報保護シールを貼付し、個人情報保護シールの下に記載