

好評につき
増刷
しました

子どもとおとなのキレイな姿勢をつくる絵本

親子で楽しめるオリジナルのヨーガ・プログラムをかわいいイラストで紹介！



「まねまねヨーガ」が深い眠りにいざないます

子どもがなかなか寝つかなくて困ったとき、お子さんを「まねまねヨーガ」に誘ってみませんか。子どもと一緒にからだをまんべんなく動かして姿勢を調えると、呼吸が深くなります。充分に呼吸ができると、あたまもからだもリラックスして、安心して眠りに入ることができます。お昼寝前にも効果的です。

姿勢が良くなると、たくさんいいことがあります。

- ① 深い呼吸ができるので、こころが安定してきます。
- ② 快眠・快食・快便・快笑をうながし、ストレスからくる病気を防ぎます。
- ③ 集中力がつきます。
- ④ 根気、忍耐、ねばり強さがでけます。
- ⑤ 「ムカつく、キレル、メソメソ、クヨクヨ」が少なくなります。
- ⑥ 思いやりのある行動がとれるようになります。
- ⑦ まわりの人に「すがすがしい」気持ちを与えます。

おとなにも いいこといっぱい！

この絵本は発育・発達のプロセスにある赤ちゃんや幼児にはもちろん、こころとからだのバランスを崩しがちな思春期や青年期の方たち、日々忙しく働いて疲れているおとうさんやおかあさん、充実した老後を過ごしたい高齢者の方など、幅広い年齢のみなさんに活用いただけます。

● いう・かの／伊藤 佐陽子（11月4日生まれ 午歳）
沖縄女子短期大学児童教育学科専任教員。臨床心理士、ヨーガ療法士、福祉レクリエーション・ワーカー、保育士、介護福祉士。著書に『はじめよう！キッズ・ヨーガ』（エンターブレイン）、共著に『あかちゃんからの自然療法』（クレヨンハウス）、『幼児体育』（樹村房）など。ヨーガ遊びを実演で解説する映像教材『みんなで楽しくまねまねヨーガ（仮）』（株式会社アイフォスタ）を刊行予定。

● まつお すみこ／松尾 有輝子（11月21日生まれ 午歳）
「Atelier 和んねす」主宰。イラストレーター、保育士、気学塾講師。おもなイラスト作品に、原田碩三著『園児の心を満たす快の保育と身体表現』、原田碩三・斎藤とみ子共著『お母さんと子どものための“足からの健康づくり”』（ともに中央法規出版）などがある。著者とは胎児期からのお友だち。

京都通信社のホームページからご注文いただけます

www.kyoto-info.com/kyoto/

* インターネットの注文画面の連絡事項欄に「チラシを見ました」とご記入ください

「まねまねヨーガ」

文・伊藤華野（いとう・かの）

絵・まつお すみこ

発行・京都通信社

装丁・秋葉敦子（スタジオ・トラミーケ）

B5判変形／本文48ページ／上製本

税込

1,050円



前半は、ペンギンやピエロなどの12のポーズのイメージを「なぞなぞ形式」で楽しく紹介しています！



ぬり絵もできるよ！

後半は、ポーズのとり方と効果をイラスト付きでくわしく説明しています。

越智先生と著者（左）



沖縄を拠点にご活躍の
精神科医・越智啓子先生から
ご推薦のことばをいただきました！

いのちを大切にする 思いやりの深い子どもに育ちます

伊藤華野さんが、まつおすみこさんの絵で、わかりやすい絵本『まねまねヨーガ』を出され大好評です。小さいお子さんでもすぐにやりたくなる内容です。私も講演会の「笑い療法」で、この絵本にもあるペンギンやピエロに変装するので、ポーズを楽しくできました！呼吸と姿勢と自律神経が整って、自然に免疫力もアップ、気持ちも穏やかに自然にいのちを大切にしたい思いやりの深い子どもになってきますよ！おかあさんもいっしょにすると、お子さんと息がぴったり合っ、いっしょに心も身体も健康になります。寝る前に「まねまねヨーガ」を活用して、親子でぐっすり眠れるようになりますよ！

おち・けいこ ●精神科医。（魂科医、笑いの天使）
笑い療法、過去生療法、アロマセラピー、クリスタルヒーリング、ヴォイスヒーリングなどを取り入れた、新しいカウンセリングによる治療を実践。沖縄・恩納村を拠点に、クライアントの心（魂）の相談に応じながら、執筆活動、各地で講演会・セミナーなどに取り組む。主な著書に『人生のしくみ』、『人生の癒し』（徳間書店）、『愛のしくみ』（青春出版社）など。