



ちやちやっこ広場

No132 令和2年 5月
 牧之原市子育て支援センター様原22-0174
 牧之原市子育て支援センター相良52-5808
 月～金(祝日は休)9:00～15:30
 *御利用は、3歳未満児(2歳11か月まで)とその保護者の方が対象です。

春のさわやかな風が、顔を出したばかりの葉の上を通り過ぎていきます。
 新型コロナウイルスが日本でも蔓延し、心配が尽きないですね。1日でも早く、笑顔で生活できる毎日に戻れるといいですね。
 ※閉館中も子どもさんやお母さんのこと、困ったことなどありましたら職員も出勤していますので、お電話ください。
 ※新型コロナウイルスの影響で今月号は特別紙面でお知らせさせていただきます。



**R2年度
 牧之原市子育て支援センター職員です**

おざわ ひろみ
 小澤 裕美

とづか まり
 戸塚 真里

はらだ よしこ
 原田 佳子

ふち いづみ
 不知 いづみ

楽しく皆さんの子育てができるお手伝いをします。
 どうぞ、よろしくおねがいします。

**令和2年度版の
 「パパママ子育てだいじょうぶっく」が発行されました!**



牧之原市の子育て情報(妊娠～)がわかりやすくまとめてあります。
 *牧之原市内の子育て支援センター、児童館、子ども子育て課窓口(さざんか)等にあります。子育て総合サイト「まきはぐ」にも掲載していますのでご覧ください。

**お母さんのリフレッシュ体操!
 お家で簡単に体操してみませんか? 脂肪を燃やして筋力UP!**

子育て支援センター行事のちやちやっこベビーなどでおなじみの飯田はづき先生の筋力アップ体操です!
 家事の合間や、テレビを見ながら、ぜひやってみてくださいね。
 1セット=10回 朝と夜に2セットずつやってみましょう!

- ※運動前の注意事項
- ①無理をしないように行いましょう
 - ②体調が悪いときはやめましょう
 - ③呼吸をしながら行いましょう

つま先立ち

足を腰幅くらいに開き、つま先は前に向ける

一歩踏み出し

- ①足を1歩踏み出し、身体を真下におろす。
- ②おしりと後ろ足のもも裏を使って戻す。

足裏のばし

タオルを使って足の裏を伸ばす。

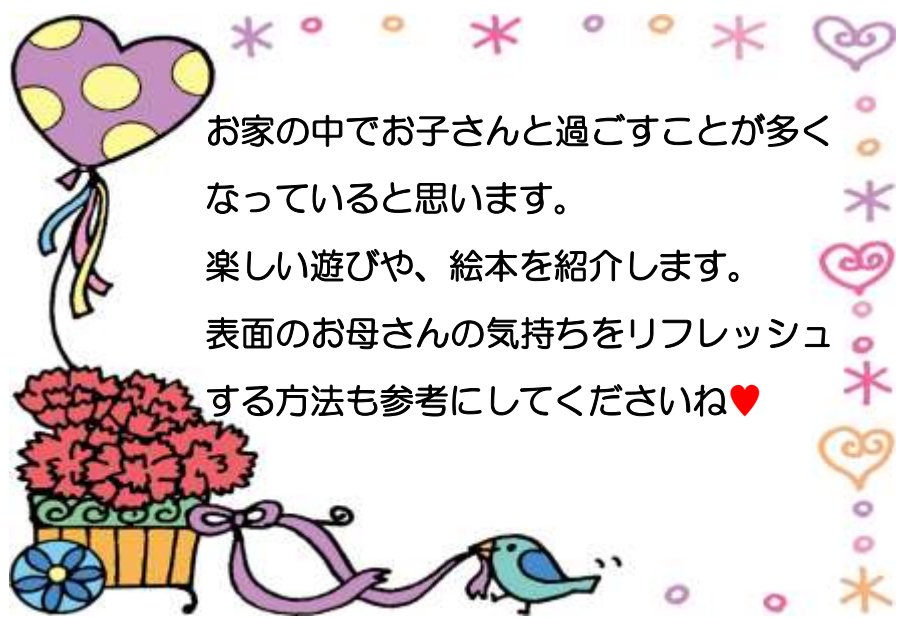


～おしらせ～

新型肺炎の感染拡大防止のため、子育て支援センター事業は下記の通りになっております。

- ◎子育て支援センター様原・相良・・・4月9日～5月6日まで閉館です。
- ◎支援センター行事・・・3～5月は中止です。
- ◎園庭開放・・・5月は中止です。(4月は実施しません)

- ・5月7日～子育て支援センターは開所予定ですが、ご利用の際には手指の消毒とマスク着用のご協力をお願いいたします。
- ・今後の子育て支援センター、行事等の情報は牧之原市のホームページ、まきはぐをご覧ください。また、やむをえず変更させていただくこともあります。
- ・咳、発熱、頭痛等の体調不良の様子がみられましたら、利用をお控えいただきますようお願いいたします。
- ・閉館中もお困りの事がありましたら、職員も出勤していますので気軽にお電話ください。様原(22-0174)相良(52-5808)ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



お家の中でお子さんと過ごすことが多くなっていると思います。
 楽しい遊びや、絵本を紹介します。
 表面のお母さんの気持ちをリフレッシュする方法も参考にしてくださいね♥

* 絵本 *

楽しい絵本を紹介します！

絵本を開くと、そこには夢いっぱいの世界が広がります。子どもたちは登場人物の気持ちになって、わくわくしたり、ドキドキしたり、楽しくなったり！絵本は、想像の世界をとおして、子どもたちに豊かな体験を届けます。

『おにぎり』福音館書店

あつあつご飯でつくったおにぎり。おもわず食べたくなる絵が、ごっこ遊びにも向いています。

『ちいさなねこ』福音館書店

お母さんねこが見ていない間に、一人で出かけた小さなねこ。大丈夫かな？

静岡県教育委員会・本とともだち[幼児版]より
 *子育て支援センターに資料があります。
 お持ちください。



* 赤ちゃんと遊ぼう！ *

赤ちゃんとのお世話は、毎日のお世話の中で、優しく触れたり目を見つめたりしながら深まっています。0歳は、「ねんね」のころから「おすわり」「はいはい」「つかまり立ち」と驚く早さで成長し、お気に入りの遊びも日々変化します。赤ちゃんの反応に合わせて、少しずつ触れ合い方を広げてみてください。

◆おめめ、みてみてー◆

＼キラキラねー／

赤ちゃんとおうちの方の顔をぐーっと近づけ、赤ちゃんと視線の合う位置で見つめてみましょう。目を合わせながら、「おめめ、見て見てー」「キラキラねー」と話し掛けて。



はいはいを始めたら…

◆おふとん やまのぼり◆



※頭を布団に付けたら「疲れたからおしまい」の合図。布団にうつぶせになっている赤ちゃんからは、目を離さないようにしましょう。

布団を折り畳んで低い山にし、赤ちゃんの前に置いたり、うつぶせにして上にのせたりしてみましょう。不安定な布団をよじ登るのは全身の運動になりますし、はいはいのポーズで周りを見まわすだけでも視界が変わって刺激になります。

株式会社社会保険出版社 『おやこあそび』より
 *ブックスタートなどで配布

* ふれあい・運動遊び *

*プログラムは、歩くことができるようになった子どもさんを対象にしています。

♥乳幼児期は、親子で運動遊びをすることが大切です。運動能力を育てる親子でできる遊びを紹介します。

★ボールでぽーん

風船・新聞紙・タオルなどを丸めた柔らかく安全な物を使って投げましょう。



キャッチボールにつながるよ！

ポイント

お父さん、お母さんも一緒に投げたり、転がしたりして、お手本を見せます。

★ジャンプでタッチ！

目標に向かって勢いよく跳びましょう。

脚腰づくりにつながるよ！

ポイント

最初は、目標を低い位置にし、子どもの手が届く高さにします。

※アパートやマンションの方は行う時間帯や、床に布団を敷く等気を付けて行ってください。



★ばんばんばん

リズムにあわせて、手をたたきましょう。

♪＼ばんばんばん／♪

なわとびにつながるよ！

ポイント

最初は、童謡など、ゆっくりなテンポの唄を歌いながら、手をたたきましょう。



お願い・お子さんの無理のない範囲で行いましょう！・周りの安全を確認しましょう！

静岡県教育委員会 『パパママ大好き！』ふれあいあそび より