



# ちやちやっこ広場

No133 令和2年 6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

\*ご利用は、0歳～2歳11か月までの

未就園児とその保護者の方が対象です。

お子さんも、お母さんもお家でがんばっていますね！みなさんと笑顔でお会いできる日を楽しみにしています♥ひとりぼっちではありません、みなさんを応援しています！♥

※子どもさんやお母さんのことで、困ったことなどありましたら、子育て支援センターへお電話ください。

※新型コロナウイルスの影響で今月号も特別紙面でお知らせさせていただきます。



- 5月18日(月)から、子育て支援センターを開館します。**  
 \*予約制で受付をしますので、予約方法、詳しいことは、  
 牧之原市ホームページ・「まきはぐ」をご覧ください。
- ・市内の方、時間・人数制限有り、体温測定、マスクの着用、手指の消毒等、ご協力をお願いします。
  - ・咳、のどの痛み、だるさ等の病状がある場合は利用を控えていただきます。
  - ・おもちゃの消毒、室内の換気等、配慮して開館します。

- 「お家子育て支援センター」！動画配信スタート！**  
 子育て支援センターの職員が、みんなの大好きな「お帰り」の時の歌や、手遊びなどを動画配信しました。「さあ！おうちで、先生とお帰りやろうね！」と、いう具合に楽しんでください。
- ・「お帰りVer.」・「相良お帰りVer.」
  - ・「わらべ歌でふれあい遊びVer.」・「お母さんのきもちVer.」・「こいのぼり応援メッセージVer.」
  - ・「手作りおもちゃで遊ぼうVer.」
- 牧之原市ホームページ・まきはぐ等でご覧いただけます♥  
 「ちやちやっこ広場6月号Ver.」も配信予定で～す！

## ☆梅雨～夏の過ごし方☆

梅雨の時期、夏をむかえる赤ちゃんやお母さんに、保健師と栄養士からの『梅雨～暑い夏を元気に過ごすためのポイント』についてです。ぜひ、参考にしてください。

### ☆ポイント☆

- ①適した室温はおおむね28度位、湿度50～60%位(子どもさんの調子で良い)
  - ②シャワーで汗を流し体温を下げると良い。
  - ③衣類は綿の肌着を着せ、汗を吸収させる。
  - ④紫外線が強い10時～14時までは外遊びは避ける。
  - ⑤水分の補給はスポーツドリンクやジュース類は糖分が多いため、お茶や麦茶で補給するほうが良い。
  - ⑥起床後・遊び・昼寝後・入浴後など水分補給は1日の生活の中で少量ずつ何回かに分けて摂ることがおすすめ。
- \*心配なことや、保健師・栄養士へのお問い合わせ等は子育て支援センターにお電話くださいね。お待ちしております。

## 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!

先月号に引き続き、子育て支援センター行事「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！今回は、イスとタオルをご用意ください。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。

### ※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



### タオルまたぎ



左右の足を片足ずつ、タオルをまたぎ戻します。体を丸めず、ももをお腹に近づけるように行いましょう。

### デットリフト



- ① タオルを持ち、上に伸びる。
- ② 足をしっかりふみながらタオルをできるだけ遠くに置く。
- ③ 足をふんばりタオルを持ち上げて戻る。

## ～お知らせ～

新型コロナウイルス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となっております。

- ◎子育て支援センター行事・・・6月は中止です。
- ◎園庭開放・・・6月は中止です。

- ・5月18日(月)～子育て支援センターは開館ですが(予約制、市内の方、時間・人数制限有り)ご利用の際にはマスクの着用、手指の消毒、ご協力をお願いいたします。
- ・発熱、咳、頭痛、だるさ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。
- ・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。
- ・お困りの事がありましたら、お気軽にお電話ください。子育て支援センター様原(22-0174)子育て支援センター相良(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。





お子さんも、お母さんも、お父さんもがんばっていますね！今月は、お部屋で出来る製作  
作ったもので楽しく遊ぶものをご紹介しますよ！運動遊びもやってみましょう！



## \* 製作あそび \*

### 作って、歌って遊ぼう「かたつむり」



**用意するもの** 持ち手つき紙袋、新聞紙  
画用紙、はさみ、ガムテープ、マーカーペン  
布ひも \*お家にあるものでOKです。



シールを貼っ  
たり、カラフル  
にして楽しん  
で！

① 紙袋の中に丸めた新聞紙を入れる。  
丸めたり、入れたりして、子どもさんと  
一緒に楽しみましょう！口を閉じて  
ガムテープでとめ、うすまきを描く、  
背中に背負えるようにひもをつけます。  
子どもサイズもつくれます！



②目、口を画用紙に描いて  
つくってみましょう。  
頭につけられるように  
輪にしてとめます。



③ジャーン！！  
「かたつむり」に  
変身！

できあがったら、♪でんでんむしむしかたつむり～おまえのあたまはどこにあるつのだせやりだせあたまだせ♪  
歌をうたって、「かたつむり」になって動いてみましょう！



### どこまで飛ぶか！「ぴょんぴょんカエル」



**用意するもの** 色紙（緑）、画用紙  
はさみ、のり、マーカーペン、  
テープ、ストロー（太・細、1本  
ずつ）\*お家にあるものでOK  
です。



① 色紙、画用紙等を切り、  
カエルにしてみました。  
一枚の紙をカエルの  
形にしてもOKです。



②太目のストローを  
3cmに切り、先を  
つぶして、テープで  
とめます。



③カエルの裏側に、太目の  
ストローを貼り、葉っぱを  
つくり、表側に細めの  
ストローを貼ります。



④それぞれを  
くっつけたら  
できあがり！  
「ふー！」吹い  
てみましょう。

## \* ふれあい・運動遊び \*

♥乳幼児期は、親子で運動遊びをすることが大切です。今月も運動能力を育てる親子でできる遊びを紹介します。  
お父さん、お母さんと一緒に楽しみましょう！

### ◆どうぶつごっこ

動物のまねをして、いろいろな動きを  
しましょう。



**ポイント**

・まねをする動物はカエル、ウサギ、イヌ等で  
楽しく行います。

いろいろな動きにつながるよ！  
（走る・跳ぶ・バランス）

### ◆ポートこぎ

親子で手をつなぎ、最初は小さく、  
だんだん大きく押ししたり、引いたり  
しましょう。



**ポイント**

・自分の足先よりも手が前に行くように  
します。

柔軟性のある体につながるよ！  
（柔らかさ・リズム・力の入れ方）

### ◆ロケットどっかーん

子どもと向き合って『たかい、たかい』  
をしましょう。



**ポイント**

・子どもは、「ギュッ」と力を入れてしゃがみ、  
上に上がったたら、大きく手や足を広げます。  
・お父さん、お母さんは子どもの脇をしっかり  
持って持ち上げます。

鉄棒につながるよ！  
（力の入れ方・バランス）

お願い・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。

・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

