



# にこにご通信

子育て情報 No. 5 令和2年5月20日発行

色とりどりのさつきやつつじが咲く季節になりました。政府は14日、39県の緊急事態宣言の解除を発表しました。解除はされましたが、新しい生活様式が示され、感染防止を心がけ再拡大を防止していく必要があるようです。つどいの広場・子育てサロンの再開をお待ちの皆さん、6月も中止が決まりました。もうしばらくお待ちいただくことになり申し訳ありません。再開が決まりましたら、この通信でもお知らせします。

お家で過ごされているお母さん、お父さんに少しでも育児のお役に立てればとこの通信を不定期ではありますが、発行しています。



## お手玉で遊ぼう

みなさん「こんにちは」(お手玉を頭の上に乗せ、おじぎとともに落ちてくるお手玉を両手でキャッチ！)

まずは、お手玉遊びの前にウオーミングアップから…♪指の体操をしましょう。

♪指の体操 ぎゅっぱ ぎゅっぱ 親指さ～ん トントントン

(両手をぱっと開き、握って開いて握って開いて、親指立て、親指をあわせる)

指の体操 ぎゅっぱ ぎゅっぱ 人差し指さん トントントン

指の体操 ぎゅっぱ ぎゅっぱ 中指さ～ん トントントン

指の体操 ぎゅっぱ ぎゅっぱ 薬指さん トントントン

指の体操 ぎゅっぱ ぎゅっぱ 小指さ～ん トントントン



### ☆お手玉 1 個で

- ①両手を合わせた上に乗せてポンポン ②片手でポンポン (左右それぞれやってみましょう)
- ③右手で投げ上げ左手でとり、右手に渡す (その逆もやってみましょう)
- ④ちょんきり (投げ上げたお手玉を手の甲でとり、そのままお手玉を上げて手のひらでキャッチ！)

### ☆お手玉 2 個で

- 2 個ゆり (お手玉を左右に持つ→右のお手玉を上げたら、左のお手玉を右手に渡し落ちてくるお手玉を左手でとる。また右のお手玉を上げ左のお手玉を渡し落ちてくるのを左手でとる。それを繰り返す)
- ♪「うさぎとかめ」の歌に合わせてやってみましょう。  
両手でポンポン (8 呼間で 4 回) → 下向き猫つかみ (8 呼間で 4 回) → 左右交互にポンポン (8 呼間で 4 回) → 2 個ゆり (6 呼間で 3 回) 最後ちょんきり (2 呼間で 1 回)

**わらべうたで親子ふれあいを！** あかちゃんのあやしうた

\*ちょち ちょち あわわ

♪ちょちちょち を言いながら手を2回たたく

あわわ を言いながら口を手でたたく

(こういう「芸」はまず大人が見せることから始まります。)

\*いない いない ばあ

いないいない を言いながらハンカチや手で顔を隠す。

ばあ でぱっと顔を出す



いないいないばあは、あかちゃんをあやすときの代表的な遊びです。

「いないいない」と言えば一瞬とても不安な顔をしますが、じっと「ばあ」を待って顔を出せば大喜びします。一瞬の孤独が楽しく感じられるのは、その後に「ばあ」があるからで、大人を信頼しているからこそ楽しめる遊びです。

**おすすめ絵本コーナー 赤ちゃん絵本**

愛着を育むには、愛情をことばや体で伝えるのも大事なことで「だいすき」が伝わる絵本がたくさんあります。

「ぎゅう ぎゅう ぎゅう」 おーなり由子ぶん はたこうしろうえ 講談社  
 赤ちゃんのちいさなおてて、お母さんの手で「ぎゅう」っとにぎる。おなか  
 も「ぎゅう」ページをめくりながらしあわせな「ぎゅう」がつづきます。最  
 後のページはお父さんお母さんはもちろん、おばあちゃん、おじいちゃん、  
 きょうだいやお友だちと「ぎゅう」してみるのもおすすめ。

**簡単・おいしい子どもが喜ぶサラダ紹介！**



ひとりでつらい思  
 いを抱え込んでい  
 ませんか？どんな  
 ことでも話してく  
 ださいね

**「きゅういとちくわのマヨネーズ和え」レシピ(一人分)**

材料	分量 g	作り方
きゅうり	30 g	①きゅうりは半月切りにする。
ちくわ	20 g	②ちくわは湯を通し半月に切る。
人参	5 g	③人参はたんざくに切りゆでる。
マヨネーズ	5 g	④マヨネーズ、みそ、砂糖を合
みそ	2 g	せ、①～③を和える。
砂糖	0.3 g	※食べる直前に和えると良い。

※佐久市公私立保育園給食献立より

サングリモ中込つどのの広場で子  
 育て何でも相談室を実施していま  
 す。  
 10時～13時(木曜・祝日を除く)  
 子育てコーディネーターが子育てに  
 関する様々な支援を行います。  
 悩みなど一人で抱えないでお気軽に  
 相談してください。電話にてお受け  
 します。Tel 63-3794