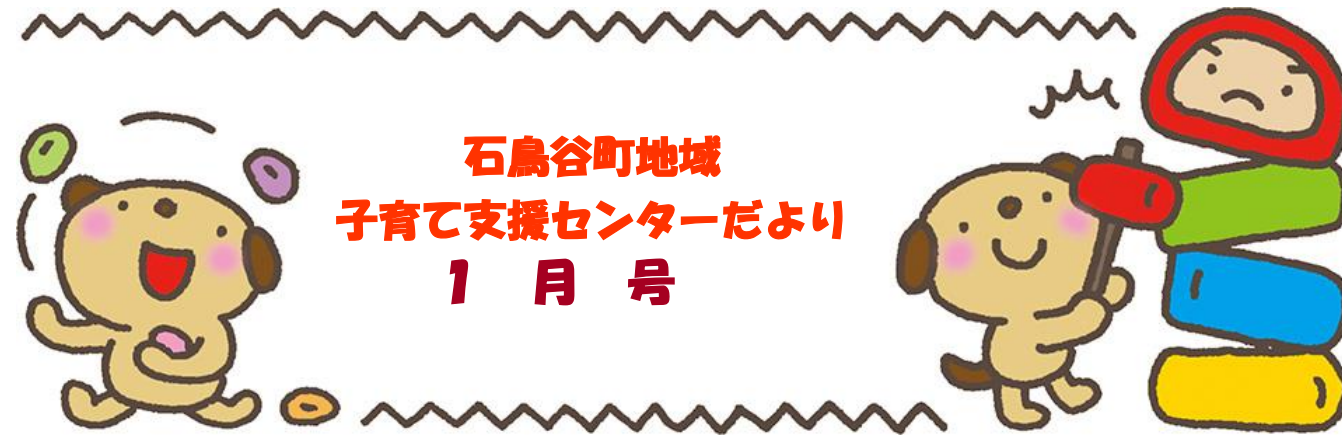


あけましておめでとうございます



七転び八起！2021年良い年になあれ！



石鳥谷町地域  
子育て支援センターだより  
1月号

令和2年 12月24日発行

石鳥谷町地域子育て支援センター  
(石鳥谷保育園内)  
花巻市石鳥谷町北寺林7-58-6  
Tel/Fax 0198-45-1004  
メールアドレス  
ishiho-1004@grace.ocn.ne.jp



ボールハウスで仲良く  
お友だちが入るのを  
待ってるんだ♪



広いホールで走ったり、トンネルをくぐっ  
たりしながら伸び伸び遊んでいます！

雪あそびも始まりましたよ～



げんきっこひろば  
の様子

### ふれあいあそび

### なーげて！ニョキ！

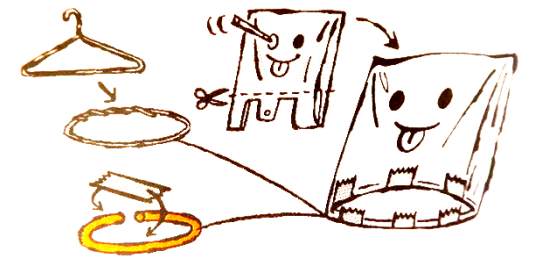
準備する物

- ・レジ袋、ホース、または針金ハンガー、ガムテープ、油性フェルトペンなど

簡単に作れて一瞬の  
変化が楽しい、おもしろ  
輪投げです。

あそび方

- ① ホースか針金ハンガーを利用して輪を作りレジ袋の口にガムテープなどはる。レジ袋には、おぼけなどの顔をかく。
- ② 袋をぺちゃんこにしてから、縁を持って、勢いよく投げる。



ぺちゃんこ  
この状態  
の袋。

- ③ 着地したとき、袋に空気が入り、ニョキ！とおぼけが飛び出す。

ハンガーを使って  
作ってみました。



あそびの宝箱ベスト100  
学研より引用



お子さんをぎゅっと抱きしめながら  
運動不足解消お役立ち体操！！



数は親子の体調  
に合わせて減ら  
したり、増やした  
りしてみてください。



- ① 足を伸ばし、肩幅くらいに開いて座り、お子さんの顔が見えるように抱きます。
- ② そのまま、左右交互にお尻を少し上げる気持ちで、揺れるように前へと少しずつ進みます。10数えるくらいまでやってみましょう。
- ③ 今度は、同じ様に動きながら、後ろに進んでいきます。

### ポイント

お子さんの抱っこは、背中に片手を当てて支え、ピッタリくっつきましょう。体が安定しているお友だちは、しがみつ়く力を養い、バランス感覚も育ちますね。揺ら揺らゆれると眠りにも効果がある子もいるようです。お父さんにも挑戦してもらうのも楽しいですね。お母さんはお子さんと遊びながら、骨盤矯正やフキダイエットになるかもしれませんよ。

※注意：足、腰に違和感がある方は、様子を見ながら進めてね。

絵：赤ちゃんからの楽しい育脳あそびより