

うみのこ



だより

子育て世代包括支援センター

## 「うみのこ」子育て情報



少し落ち着いてきた新型コロナウイルス感染症ですが、まだまだ不安で出かけることを躊躇してしまいます。そして、寒さも日に日に増してきました。でも～。家の中ばかりでは親子ともストレスが溜まってしまいます。親子で楽しいひと時を過ごしてもらえよう遊びの紹介です。



触れ合いながら体を動かしてみましよう。ママやパパの運動にもなります！

♪おふねはぎつちらこ～ ぎつちらこ  
～ぎつちら、ぎつちらぎつちらこ～♪



♪一本橋こちょこちょ  
叩いてつねって なぜなぜ  
階段上ってこちょこちょ♪



バスタオルに子どもを乗せて  
「魔法のじゅうたん」



ヒコーキブーン



新聞紙を使ってストレス解消！遊んだ後は新聞集めで楽しく片付けしましょう



新聞紙が散らかった後は親子で片付け遊び。「今度は袋に入れるよ。いっぱい入るかな？」と声をかけて、ビニール袋に入れて新聞風船やパンチボールにしても楽しいですよ。

母子健康手帳を受け取られてから、子どもさんが18歳に成長するまで「妊娠から子育てのこと」を一緒に考えていきましょう。いつでも訪ねてきてください。電話でもOKです。

電話 0533-56-2305

