



## すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http : //www.kumamoto-ayumi.org E-mail : ayumi@wonder.ocn.ne.jp



### ◎運動は面白い！！

幼少期に運動の面白さを知った子どもは大人になってからも自然と運動する習慣がつきます。鬼ごっこや木登り、虫取りなど子ども自身が楽しめる「あそび」から体を動かす楽しさを味わってほしいですね。運動が少ないと肥満傾向が強まったり、寝不足で体調を崩したりし、健康な生活の基盤としても運動はとても大切です。

### ◎たっぷり触れましょう！！

子どもたちにとって大事な運動の第一歩は、周囲の大人からたっぷり触られることです。五感が育ち、安心感を得ることで動くことができるのです。

全身を上から下へなでたり、足首を持ち上げてユラユラと動かしたり、足の先や裏をマッサージすることでリラックスでき血流もよくなります。

スキンシップをとりながら、親子で楽しめるふれ合い遊びを紹介しますね。

#### ♪いちり にり さんり



①「いちり」で両足の親指をつかむ。



②「にり」で足首をつかむ。



③「さんり」で膝をつかむ。



④「しりしりしり～」でお尻をくすぐる。

### ◎うつぶせタイム

床の上でうつぶせの体勢で遊ぶことは、体幹を鍛え、手足をのびのび動かせば腕や足の発達が促されます。

ただし、うつ伏せをする時は横について、苦しそうにしたり、嫌がる時は助けてあげる。無理にはさせず、短時間で回数を多くする方がいいですね。

楽しくないと意味がありません。

冬本番の2月。寒いとついつい体も縮こまって運動不足になりがちじゃの～。運動不足といえば、2022年度全国の体力テストの成績が小中学生とも、調査開始以降、最低だったという記事を目にしたんじゃが・・・それも気になるところじゃ。コロナ禍で子どもの運動不足も心配されるところじゃの～。赤ちゃんは、まだ動かないから関係ないと思いがちじゃが、赤ちゃんにとっては、首を持ち上げたり、手や足を上げてバランスをとったり、うつ伏せの体勢を保持したりすることが立派な運動なんじゃよ。赤ちゃんが運動することは、体の発達のみならず、脳や心の発達にも大きなメリットがあるそうじゃ。今回は子どもたちが運動不足になってないか？大人の関り方のポイントを一緒に考えてみようかの～。



### ◎ずりばいは楽しい♪

うつ伏せやずりばいがスタートして間もない頃は、一緒にゴロンと転がって、触れ合ったり、おもちゃで遊んだりといった時間を過ごすことをおすすめします。

ママ、パパの存在を確かめることで、好奇心に従っていろんな所へ移動して遊ぶ意欲につながっていきます。手を叩いたり、音のなるおもちゃを使ったり、お名前を呼んだりしながら「こっちおいで～」と前進するサポートを・・・

ママ、パパの笑顔と一緒に「動くって楽しい！！」という気持ちが高まります。

### ◎「ハイハイ」で遊ぼう！

ハイハイは全身運動。手、足、腰、足の指などのトータルな体の動きをうまくコントロールできて、初めて可能になり、運動神経を育むのに大切な要素がたくさん詰まっていますよ。

◇姿勢を保つ力や平衡感覚も高まります。

◇転んでも手をついて、身を守ることができるようになります。

◇手のひらや指の動きが脳に指令を出すため、知能の発達も促します。

#### ☆おすすめ運動あそび

～でこぼこでバランスを保つ！！マット・クッション遊び～

十分にずりばい、ハイハイが上手になってきたら、凸凹を進むことにチャレンジしてみては？家にある座布団やクッションを使ってお山を作り、そこを登ったり降りたりして遊びます。不整地を動き回するには足の指先や腕を使ったり、頭の位置など工夫したりと全身のいろんな部分を総動員。体幹を鍛えるのにもとても良い運動になります。

赤ちゃんの様子、安全面を考慮しながらいろんな難易度を試してみてくださいね。



参考イラスト：ウーマンマイナビ子育て



足の裏や手のひら、手足の指を上手に使い、裸足で斜面を登っています。登っては滑って...と繰り返し遊びます。ちょっと難しいことにチャレンジして、出来た時の嬉しさは、心の成長や意欲UPにもつながりますよ。

2月の予定 ☆: すくすくタイム

| 月  | 火   | 水   | 木           | 金   | 土            |
|----|-----|-----|-------------|-----|--------------|
|    |     | 1   | 2           | 3   | 4            |
|    |     | ☆   | らっこ         | お休み | お休み          |
| 6  | 7   | 8   | 9           | 10  | 11           |
| ☆  | らっこ | ベビー | らっこ         | ☆   | 建国記念の日<br>🇯🇵 |
| 13 | 14  | 15  | 16          | 17  | 18           |
| ☆  | らっこ | ☆   | らっこ         | ☆   | ☆            |
| 20 | 21  | 22  | 23          | 24  | 25           |
| ☆  | らっこ | ベビー | 天皇誕生日<br>🇯🇵 | ☆   | ☆            |
| 27 | 28  |     |             |     |              |
| ☆  | らっこ |     |             |     |              |

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。  
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。



『らっこちゃん』  
対象：1才以上の就園前の親子  
1日の利用を1時間程度とさせていただきます。  
①10:00～11:00 室内あそび  
②11:30～12:30 室内あそび又は園庭あそび  
※園児との交わりを避けるため、  
園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

『ベビーらっこちゃん』  
対象：1才になるまでの親子  
1日の利用を1時間程度とさせていただきます。  
①10:00～11:00  
②11:15～12:15

『☆: すくすくタイム』  
時間：9:30～12:30  
15:30～17:00  
※本来は、自由に遊べる時間ですが、  
しばらくの間利用できる時間は、  
この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）  
毎週 月～金（9:30～17:00）  
\*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。

◆地域の子育てサークル紹介◆

🐾武蔵っ子クラブ：武蔵校区  
場所：武蔵コミュニティセンター  
日時：第3火曜

🌞外あそびの会『ほっとらっく』  
場所：武蔵ヶ丘西公園  
日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時  
※8月・1月はお休み  
主催：武蔵子育てネットワークの会

🐾ふれあいママクラブ：楠校区  
場所：楠コミュニティセンター  
日時：第3水曜 10時から12時  
主催：楠校区子育てネットワーク

🐾ひよこママ：龍田・龍田西校区  
場所：龍田コミュニティセンター  
日時：第2金曜 10時～12時  
主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

※子育てサークルとは??  
乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、  
子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が  
孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

🐾ゆげママクラブ：弓削校区  
場所：弓削コミュニティセンター  
日時：第1・3月曜

🌞外あそびの会『ほっとらっく』  
場所：弓削古閑の上公園  
日時：第2木曜10時30分～12時  
主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

🐾ニッキースマイルクラブ：楡木校区  
場所：楡木コミュニティセンター  
日時：第4木曜 10時～12時  
主催：楡木校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇  
北区区役所保健子ども課  
☎096-272-1128

◇あゆみ子どもセンターを  
利用する時のお願い◇

- ・健康チェックシートの記入をお願いします。  
また、非接触で検温をさせていただきます。
  - ・マスク着用をお願いします。  
(お子様で着用が難しい場合を除く)
  - ・手指の消毒をして遊びましょう。
  - ・体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など  
風邪症状がある時は来るのを控えましょう。
  - ・お昼ごはんの飲食は、しばらくの間  
できません。
  - ・密接防止のため、利用人数、利用時間を  
制限をさせていただきます。
  - ・使用したおもちゃは職員に返却ください。
  - ・しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、  
遠慮なくお尋ね下さい。  
支援センター内での感染拡大防止の為、  
お一人お一人のご理解、ご協力をよろしく  
お願いします。



☆鬼のお面作りをしました～。その時の様子をご紹介しますね😊



『鬼は外！！ 福は内！！』