



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

『心と身体を育む親子あそび』

◎大好きな人と触れ合い、心地よさを学ぶ遊び！！

乳幼児にとって、遊びはまず人と触れ合い、心地よさを学ぶことだと思います。

親と子どもの触れ合い、スキンシップの心地よさで、大人と子供の絆ができていきます。赤ちゃんは、大好きなお母さんやお父さん、自分のお世話をしてくれる身近な人の顔や声、手指が大好きです。

程よい刺激（スキンシップなど）を受けながら、その人の顔をじっと見て笑います。大人はその笑みに答えながら楽しさを生み出していきます。この時期の子どもにとって大切なことは、自分が喜ぶことを喜んでくれる人がいるということ、自分の喜びや感情を共有し、響き合える人がいると感じとることです。

～オススメの「ふれ合い遊び」～

☆わらべうた遊び

温かい歌声と心地良いリズムで、心が癒されリラックスして親子の時間を・・・日頃のせわしさから解放され、ゆったりとした時が流れます。

♪ いっぱんばーし こーちょこちょ

いっぱいばーし

こーちょこちょ

たたいて

つーねって

かいだんのぼって

こちょこちょこちょ～



手のひらを人差し指
でなでる

手のひらを人差し指で
くすぐる

手のひらを
軽くたたく

手のひらを
軽くつねる

指先から肩まで、
人差し指と中指を
とことこ
登るように動かす

脇を思いきりくすぐる

♪ いちり にり さんり

いちり にり

さんり

しりしり～



「いちり」で両足の親指をつまみ、「にり」で
足首をつかむ。「さんり」で膝をつかむ。

お尻をくすぐる。お尻を持ち上げてゆすっても楽しい

梅雨に入り、雨で外に出れない日などは、親子で体を使ってたっぷり遊べるといいの～。
日々のお仕事や子育て、家事で思うように時間が作れないという方も多いと思うんじやが、雨の日だけ
じゃなく、まずは1日5分でもOK！！親子あそびを始めてみないかの～。
昔と比べて、外での遊びが減少している今の時代、子どもも大人も我を忘れてふざけ合い、笑い合い、
体力をつける親子遊びは、子どもにとっても大人にとってもプラスになること、満載！！
体だけではなく、共に遊んで感情を発散することで、親子共に活性化型の脳を得られるとも言われておる
んじやよ！！他にも、出来なかったことが出来るようになった達成感が自信に繋がったり、親子のコミュ
ニケーションが増え、ほめる機会も増えることで信頼関係も強まるなど、メリットがいっぱいじゃ。



☆じゃれつき遊び

肌と肌がふれ合う「スキンシップ遊び」やおすもうごっこのようにぶつかり合う「エネルギー
を燃焼するような遊び」、「まてまて」と言いながら追いかけ、追いついたら思いっきり抱き
しめたり、「こちょこちょ」をしたりする「まてまて遊び」等があります。

◎たかい たかーい

（首すわりがしっかりする7ヶ月頃から）



膝の上に立たせる
（手は子どもの
お尻のあたりに・・・）

ギッコンパッコン
上下にゆする

◎ぶらさがり



しっかりつかまる力や懸垂力、
自分を支える力をつける。体幹
を鍛えることにつながる動き。

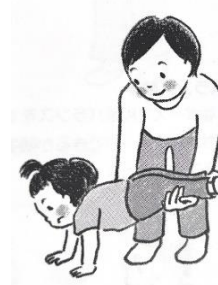
◎ブランコ



大人が子どもの脇を支えて持
ち上げ、歌に合わせて左右に
ゆっくり揺らす。

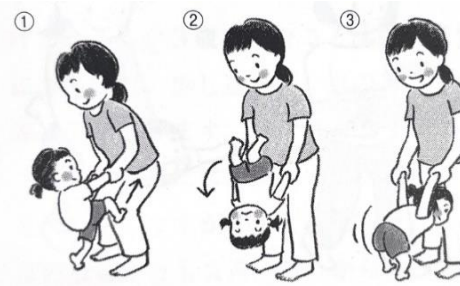
※大人の体を借りて、色々な姿勢や動きを体験することが、乳幼児期の子ども達の運動能力全般に
よい影響をもたらします。柔軟性やバランス感覚を養うことができ、ケガをしにくい体づくりもで
きます。

◎腕立て歩き



腕立ての姿勢をとった子どもの腰を手で
持ち上げる。子どもの足が少し上がった
姿勢でキープしたり、手で歩かせてみる。

◎ぐるりんぱ



※鉄棒で逆さになるのが怖くなり、
自分から挑戦するようになる。

①大人と子どもが
向かい合って立ち、
両手をつなぐ。

②子どもは大人の太
ももからおなかに上
り、後ろ回りをする

③着地する

6月の予定 ☆：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
☆	らっこ	☆	☆	お休み	☆
9	10	11	12	13	14
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
16	17	18	19	20	21
お休み	らっこ	巡回相談	らっこ	☆	どんぐり クラブ
23	24	25	26	27	28
☆	らっこ	☆	ベビー 育児講座	お休み	☆
30	※らっこちゃんやベビーらっこちゃんでは、ハンドメイドや季節 の制作をしようと思います😊				
☆					

☆活動紹介☆

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）

時間：10：00～12：00 室内あそび＆園庭遊び

予約数：8組まで

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）

時間：10：00～12：00 室内あそび

予約数：8組まで

『☆：すくすくタイム』

利用できる時間帯：9：30～13：00

（昼休み：13：00～14：30）

14：30～16：00

あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。

利用される際は、電話して来所されてください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9：30～15：00）

*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 10時～11時45分

◎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 武蔵ヶ丘西公園 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

※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 10時～12時

◎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

👉ふれあいママクラブ：楠校区 ※現在休止中

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

👉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火曜 10時～12時

主催：楡木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～11時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区役所保健子ども課

☎096-272-1128



みんなでトマトの苗を植えました！！
美味しいトマトがたくさんなりますように・・・



☆公園であそぼう！！☆

6月12日(木)&6月19日(木)のらっこちゃんは、武蔵ヶ丘西公園（武蔵ヶ丘幼稚園隣）に行って遊ぼうと思います😊

10時30分～12時です。

※雨天時は、あゆみ子どもセンターで室内遊びになります。