高崎市地域子育て支援センター事業

子育て通信

おひさま広場

2022年　6月号　（月一回発行）

高崎市倉賀野町194

おひさま倉賀野保育園

TEL(027)347−0441

（子育て支援センター）

(027)346−3899（保育園）

http://ohisamakuragano@gmail.com

日差しの暑さも日に日に増していますが、日陰の涼しさはとっても心地良い季節ですね。園では、水あそびやどろんこあそびを楽しむ、活き活きとした子どもたちの姿があります。広場でも、家ではなかなかできない経験をあそびの中でたのしんでもらえたらと思います。着替えを多めに持ってきておくと安心して、水やどろんこであそべますよ。帽子やお茶などの暑さ対策も忘れずに！

お父さんとあそぼう!!

6/4（土）10:00 ～ 11:30
（受付 9:30～）

自然探しのさんぽへ出掛けよう！
浅間山古墳周辺を散歩しながら、草花や生き物を探してみませんか？

対象　未就学児の父子
※付き添いの保護者は父親のみとさせていただきます。

持ち物　着替え、お茶、帽子、タオルなど…
動きやすい服、靴で来てね！

参加希望の方は、事前の申し込みをおねがいします。

雨天の場合は中止となります。
当日朝9:00までに
ホームページにてお知らせ
するので、確認してね！

学ぶつどい　歯のはなし

6/13(月) 10:00～

歯みがきはいつからするの？
歯の生え方やみがき方は？
子どもの口の中に関する気になるあれこれを教えてもらいましょう！

講師：はるな生協歯科診療所
歯科衛生士さん

事前に申し込みをお願いします。

青空広場

7/4(月) 10:00～11:00

倉賀野緑地公園（ペリカン公園）にて、水あそびをしましょう！着替えを忘れずに持ってきてね。熱中症対策も忘れずに!!

妊婦さんの広場

7/4(月) 14:00～15:00

今回はモビール作りをしようと思います。お喋りしながら一緒にたのしく作りましょう。6/30(木)までに予約してね！

和紙染め

和紙を折って、えのぐにつけて、広げると…自分だけの模様をつくってみませんか？
汚れても良い服装で来てね。

ペットボトルバケツ作り

7/8(金) 作ったバケツを持ってファミリーパークにあそびに来てね!! 詳細は来月のおたよりとホームページに載せます!!

水あそびで使えるペットボトルバケツを作りましょう！
おうちから、空のペットボトルを持ってきてくださいね。

2022年　6月の予定

日	月	火	水 0歳	木 1歳	金 2・3歳	土
			1 am庭あそび pm体操・計測	2 さんぽ	3 さんぽ	4 おとうさんとあそぼう！
5	6 学ぶつどい 食について	7 たんぽぽ①	8 am・pm共に 和紙染め	9 和紙染め	10 和紙染め	11 園庭開放
12	13 学ぶつどい 歯の話	14 たんぽぽ②	15 am・pm共に 和紙染め	16 和紙染め	17 和紙染め	18 園庭開放
19	20 園庭開放	21 たんぽぽ③	22 amさんぽ pmティータイム	23 庭あそび	24 庭あそび	25 園庭開放
26	27 園庭開放	28 たんぽぽ④	29 am・pm共に ペットボトル バケツ作り	30 ペットボトル バケツ作り		

水曜日は這える子はamへ、まだ這わない子はpmへ遊びに来てね！

◆広場の活動
月～土　9：30～11：30
・水～金（予約制限定5組）
・園庭開放は自由な曜日で
水のみ　13：30～15：00
（予約制限定5組）
◆オープンフロア（予約制）
火　14：00～15：30
◆ランチタイム　お休み　再開未定
◆電話相談　月～金
13：00～16：00

◎　持ち物　◎
帽子、着替え、名札(初回配布)
タオル(水曜PMは、バスタオルと両方)、
オムツ替え用シート等
お茶（ジュースは持ってこないでね）

※園庭開放の人も着替え、タオル、帽子、お茶は持ってきてくださいね

2022年　7月の予定

日	月	火	水 0歳	木 1歳	金 2・3歳	土
					1 ペットボトル バケツ作り	2 園庭開放
3	4 am青空広場 pm妊婦さん広場	5 たんぽぽ⑤	6 amバケツ作り pm計測・手形	7 ペットボトル バケツ作り	8 園外活動 ファミリーパークで水あそび！	9 園庭開放
10	11 園庭開放	12 たんぽぽ⑥	13 am水あそび pm計測・手形	14 水あそび	15 水あそび	16 園庭開放
17	18 園庭開放	19 離乳食講座	20 am水あそび pm体操・沐浴	21 水あそび	22 水あそび	23 園庭開放
24 31	25 園庭開放	26 小学生のつどい	27 小学生のつどい	28 小学生のつどい	29 園庭開放	30 園庭開放

全年齢対象 園庭開放（月～土）9:30～11:30
土曜日はお庭にいる職員に声をかけてね。
※広場参加者・園庭開放ともに検温と大人のマスク着用をお願いしています。

姿勢がよくなる！
集中力が育つ！

0～5歳の楽しい体幹あそび

〈監修〉小倉和人
PHP 研究所

ハイハイを始めたら…

穴からまてまて～

コレが身につく！
- ☑体幹を保つ力
- ☑両手両足の動き

▶ハイハイをしようとしている子どもに大人が覆いかぶさります。▶子どもが少し進んだら、「まてまてまて（待て）～」と言いながら追いかけましょう。

あそびのポイント！

自分が進むとママ・パパがついてくることがわかると、子どもは楽しくなって、おもしろいように進みますよ。

ハイハイあそびは体幹が育つので、歩き始めた子や大きい子たちにもオススメです！転びにくい体づくりのためにも、たくさんハイハイしてあそんでくださいね！

1～2歳頃にたのしもう!!

おそらのさんぽ

コレが身につく！
- ☑平衡感覚
- ☑腹筋
- ☑背筋
- ☑体幹を保つ力

▶子どもを腹ばいの状態で抱き上げます。▶子どもを飛行機に見立てて空を飛んでいるイメージで、上下や斜め、前後に動かしてあそびましょう。

あそびのポイント！

「ブーン」と効果音を出したり、「上がりまーす」「降りまーす」と動きを示したりと、大人がうまく雰囲気をつくることが楽しむコツです。

いろんな方向や、いろんな角度に動かすことで、バランス感覚が育ちます。手足をピン！と伸ばし、重力に逆らう姿勢がとれると、より体幹も育ちますよ。

2～3歳頃に挑戦!!

ズリズリコースター

用意するもの
- ●フェイスタオルなど

コレが身につく！
- ☑腕力
- ☑腹筋
- ☑背筋

▶フェイスタオルの端に玉結びをつくります。▶子どもは腹ばいで寝て結び目を両手でしっかり握ります。▶大人が反対側の端を持ち、ゆっくりと引きずります。

あそびのポイント！

床との接地面積が小さいほどよく進みます。子ども自身がそれに気付いて体を反るようにするのを見守ります。

力の調整ができるようになってくる頃に、ぎゅっと握ることを意識してみるといいですよ。ゆっくり～少し速く引っぱるなど、スピードを変えてみると、力の入れ方や加減がわかってくるかもしれませんね。

3～4歳頃になったら…

ぴょんぴょんガシッ！

コレが身につく！
- ☑腹筋
- ☑背筋
- ☑足の力
- ☑バランス感覚

▶子どもと大人が向かい合わせに立ち、手をつなぎます。▶そして、ピョン、ピョン、ピョ～ンのリズムで両足ジャンプ！▶大人の腰のあたりを足で挟むようにしてつかまってあそびましょう。

あそびのポイント！

大人は、ジャンプのタイミングに合わせて子どもを引き上げるようにしましょう。

両足ジャンプでとびついたら、落ちないように、バランスをとりながらしがみつきます。体のいろんなところに力が入るので、体幹が育ちます。

6月は「お父さんとあそぼう」も企画しているので、ぜひお家でも、父と子で、体を使ってしっぱいあそんでくださいね！これから梅雨の季節になるので、外出できない時の家でのあそびにも、最的ですよ！親子のスキンシップをたのしみながら、体幹を育て、「生きる力」をはぐくんでいきましょう。