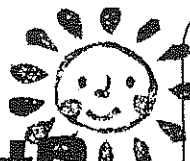


# おひさま広場

2025年 6月号(月1回発行)



高崎市倉賀野町194

おひさま倉賀野保育園

HP QRコード

TEL(027)347-0441

(子育て支援センター)

(027)346-3899 (保育園)

http://ohisamakuragano@gmail.com



急に暑いが増えてきて、気温の変化に追いつかないなんて人もけっこういるのではないのでしょうか？ 子育て中はなかなか自分時間もとることが出来ず...なんてことが当たり前になってしまっている人が多いかもしれませんが、休養も仕事！大人もダウンしてしまうことのないよう、ケアしてあげましょう。大変な時は、ヘルプを出せる家族たちや様々な利用できる機関等情報をキャッチしておくのも大切かもしれませんね。

と、いつか、子どもたちは暑さ関係なく、元気いっぱい!!  
園庭では、在園児の子は、おぼろけになって水あそびを  
楽しむ日が出てきました。広場でも早速0才(水am)の子  
たちも庭で、砂や水に触れ遊び始めています。着替え、  
体が拭けるタオル、水分の用意も忘れずに!!準備万端でいっしょ  
あそびましょうね!!

## 2025年 6月の予定

| 日  | 月    | 火     | 水                      | 木          | 金                    | 土    |
|----|------|-------|------------------------|------------|----------------------|------|
|    |      |       | 0歳                     | 1・2・3歳     |                      |      |
| 1  | 2    | 3     | 4                      | 5          | 6                    | 7    |
|    | 園庭開放 | たんぽぽ① | am さんぽ<br>pm「聞いてみよう」   | 庭あそび       | さんぽ                  | 園庭開放 |
| 8  | 9    | 10    | 11                     | 12         | 13                   | 14   |
|    | 園庭開放 | たんぽぽ② | am 和紙染め<br>pm 体操・おしゃべり | 和紙染め       | am 和紙染め<br>pm 身体調和支援 | 園庭開放 |
| 15 | 16   | 17    | 18                     | 19         | 20                   | 21   |
|    | 園庭開放 | たんぽぽ③ | am 庭あそび<br>pm ティータイム   | さんぽ        | 広場・園庭開放<br>お休み       | 園庭開放 |
| 22 | 23   | 24    | 25                     | 26         | 27                   | 28   |
|    | 園庭開放 | たんぽぽ④ | am リズム誕生会<br>pm 体操・計測  | リズム<br>誕生会 | 庭あそび                 | 園庭開放 |
| 29 | 30   |       |                        |            |                      |      |
|    | 園庭開放 |       |                        |            |                      |      |

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!  
※広場の活動については、予定が急遽変更になる場合があります。HPも見てください。

学ばずい <sup>あべちゃんに</sup>  
いろいろ聞いてみよう!!

(保育園)看護師(助産師)のあべちゃんを  
講師にスリングの使い方を身につけてこの使い方  
本当にあっている? 等々日常でのこれって大丈夫?  
と疑問に感じていることを聞いてみませんか?  
このところスリングもっている人だけどうも使えない  
なんて声も。そういう物もあれば、持ってきてみてね!  
普段もなにかあると登場してくれるのですが、今回は  
みんなで聞いて、みんなで学びましょう。

6/4(水)  
14:00~  
予約不要

6/11~13  
(水~金) 和紙染め <sup>予約不要</sup>  
全曜日行います! どんな模様か  
できるか楽しみですね!  
汚れてもいい服で参加して下さい!

たんぽぽ 6・7月コースは満員に  
なりました!! 次回は、9・10月コース  
です。対象は、7・8カ月の赤ちゃんです。

## 身体調和支援

6/13(金) 14:00~

一生使う身体! 気持ちよく動かそう、生活しやすい体になるため  
に子どもの緊張(筋肉や関節の緊張)をゆるめゆるめする  
ようなマッサージを学んでみませんか? 定員12組程度です。

講師 伊藤 純子 SVA マスタートレーナー

参加費 100円

持ち物 バスタオル、ハンドタオル、ハンカチ(タオル生地NG)  
普段使っているオイル

## 園庭開放について

これから、どんどん暑くなっていきます。  
水分補給も忘れずに!!  
またすべり台、三輪車、ブランコ等  
熱くなっているものもあります。  
大人が必ず確認してからあそびましょう。

6/20(金)  
園行事の為、広場  
園庭開放はお休みです!!

## ◆年齢ごとの広場

午前の活動(水~金)

9:30~11:30

午後の活動(水)

13:30~15:30

◆ランチタイム

(水~金) 広場終了後

11:15~12:15

おにぎりやお弁当を作って持ってきてね。  
(車は奥の駐車場へ。食べない人が手前の駐車場に  
停めてください。)

◆園庭開放(月~土) 9:30~11:30

※利用者名簿等記入(センターの掲示板へ)

◆オープンフロア(活動のない月火木金)

9:30~11:30

14:00~15:30

◆電話相談(月~金)

13:00~16:00

◎ 持ち物 ◎

帽子、着替え、タオル(水曜PMはバスタオル)  
名札(初回配布)、おむつ替えシート、  
お茶(ジュースは持ってきてないでね)等

現在、基本的  
には予約制ではありませ  
ん。(場合により予約が  
必要な時があります。)

利用する方は、  
問い合わせ下さい。

## 2025年 7月の予定

| 日  | 月    | 火     | 水                     | 木              | 金              | 土    |
|----|------|-------|-----------------------|----------------|----------------|------|
|    |      |       | 0歳                    | 1・2・3歳         |                |      |
|    |      | 1     | 2                     | 3              | 4              | 5    |
|    |      | たんぽぽ⑤ | am pmともに<br>おもちゃ作り    | 水遊びの<br>おもちゃ作り | 水遊びの<br>おもちゃ作り | 園庭開放 |
| 6  | 7    | 8     | 9                     | 10             | 11             | 12   |
|    | 園庭開放 | たんぽぽ⑥ | am 水あそび<br>pm ふれあい遊び  | 水あそび           | 水あそび           | 園庭開放 |
| 13 | 14   | 15    | 16                    | 17             | 18             | 19   |
|    | 園庭開放 | 園庭開放  | am 水あそび<br>pm ふれあい遊び  | 水あそび           | 水あそび           | 園庭開放 |
| 20 | 21   | 22    | 23                    | 24             | 25             | 26   |
|    | 海の日  | 園庭開放  | am 庭あそび<br>pm ティータイム  | 水あそび           | 水あそび           | 園庭開放 |
| 27 | 28   | 29    | 30                    | 31             |                |      |
|    | 園庭開放 | 園庭開放  | am リズム誕生会<br>pm 体操・計測 | リズム<br>誕生会     |                |      |

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。

# 心も体もすくすく育つ！親子で楽しむ「スキンシップあそび」

子どもとあそぶ時間がない忙しいときほど、子どもが安心感を感じるふれあいを大切にしたいもの。「スキンシップあそび」はルールなんてありません。どんどん創作していきましょう。ポイントは親子で楽しむことです。

**皆川尚子**  
(NPO法人SUNファミリー代表)  
東京YMCA社会体育専門学校卒業。現在、SUNファミリーを主宰し、横浜市のスポーツセンターで「親子たいそう教室・幼児たいそう教室」の指導にあたる。

スキンシップの代表的なものといえば、「抱きしめること」ではないでしょうか。とくに幼児期の子どものは、お父さんやお母さんに「だっこ」してもらいたいことが大好きです。その親子のコミュニケーションによって、子どもは安心感を感じるのです。

また、最近の子どもの場合は、全身を使ってあそぶ機会が少なくなり、体力が弱くなったと言われています。

そこで、ここでは、心と体が育つ「スキンシップあそび」を紹介していきます。紹介するのはほんの一部です。子どもの反応をみながら、どんどんあそびをつくっていきましょう。

PHP のびのび子育て 2020年3月号EY

道具を使わずに遊ぶ本協会がどんどん減っている気がするこの頃。ただ、紐にストンと入っていると、しがみつく必要がなくなってしまうなんてこともあります。ペタッと抱っこしてくる人にくっつける体作りも大切。(反り返りが強いと難しいです！)

手だけで抱っこ(月齢令にあった方法で抱っこ)する時間もあえて作っていくのもいいですね。そして大きくなるとのスキンシップあそびで体幹を作りながら、心も満たされる!!最高ですね。

## おうまさん

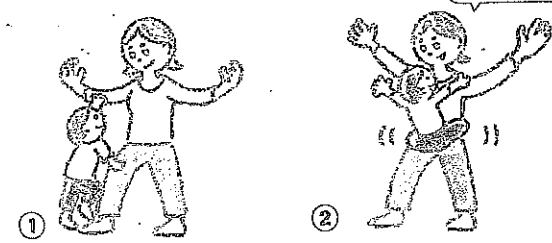
**ADVICE**  
布団の上でやると安心です。



- ① 親はよつんばいになって、子どもはその背に乗りましょう。
- ② 子どもがしっかりとつかまっていることを確認したら、前足を上げたり、お尻を振ったりしてみましょう。

## おさるさん

**ADVICE**  
親の体をしっかりと安定させることが大切です。



- ① 親は足を開いて腰を落として体を安定させて立ちます。子どもは、木登りをするように体をよじ登ります。
- ② 首まで登ったら、ちょっと揺らしてみよう。落ちないようにしっかりと手足でつかまらせましょう。

## すべりだい

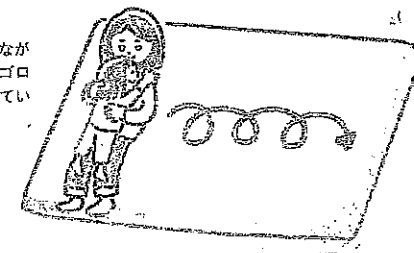
**ADVICE**  
急に足を伸ばして、すべりだいに変わるのもおもしろいですね。



- ① イスに浅く座って、子どもをひざに乗せます。
- ② ひざを伸ばして、その上をすべらせましょう。

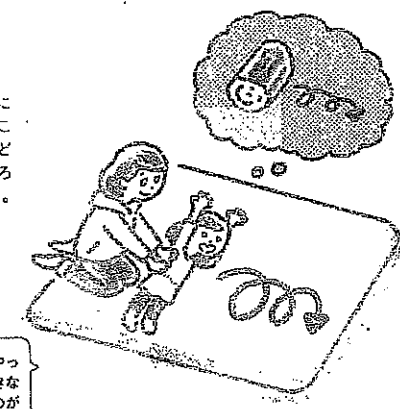
## コロコロころかし

**A**  
親子で抱き合いながら、布団の上をコロコロところかしていきましょう。



**B**  
子どもは布団の上に手足を伸ばして寝ころびます。親は、子どもをコロコロところかしていきましょう。

**ADVICE**  
親子が交代してやってみましょう。大きな丸太はころかすのが難しいですね。



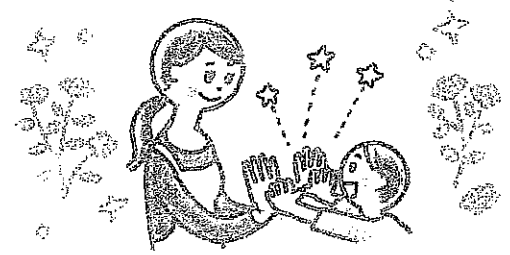
## ショベルカー

**ADVICE**  
ショベルカーで大きな山を掘すようなつもりになって。



- ① よつんばいになった子どもの腰を持ち上げて、子どもは手で前に進んでいきます。
- ② 子どもを腰のあたりに持ち上げて、子どもは大きく体をそらすようにしましょう。

## スキンシップが親子を救う!?



わたしたちの生活の中には、あそべるものがたくさんあります。お金をかけなくても、親子で一緒にあそぶだけで、子どもは楽しいと思うでしょう。

よね。

しんどいときには、座りながら指だけでできるあそびなどもあります。親子でどんなアレンジをして創作しながら、そのお家の「スキンシップあそび」のメニューをつくっていきましょう。

大切なことは、触れ合うこと。コミュニケーションです。ぜひ笑顔でやってみてください。きつと、こんなあそびが子どもの頃の思い出になっていくでしょう。

意外と、親のほうも心身ともにスッキリするかもしれません。