



# みんななかよし

参加費は  
無料です



★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、  
生後1か月を過ぎたお子様を参加対象としています★

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。

## ★双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ★

❖「子育てひろば」にあそびに来られる際は、事前に体温を計測(親子共)し、保護者の方はマスクを着用してからあそびに来られてください。また、熱の場合は利用を控えていただきますようご協力をお願いいたします。

❖新型コロナウイルス感染症防止の為、内容等の変更があるかもしれません。詳細は携帯掲示板「はなまる連絡帳」または「双葉保育園ホームページ」に掲示いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。



◎はなまる連絡帳

<http://h-futaba.renrak.mobi/>

◎双葉保育園のさまざまな情報は

ホームページをご覧ください。

<http://www.futabahoikuen.jp/>



携帯用QRコード



## 《みんなでオニをやっつけよう》

2月1日(火)

時間)10:00~11:30

場所)ひれふいランド 1階  
・和室



2月3日の節分にちなんで、  
鬼のお面を作ります。

“福”を呼ぶ為にも、みんなで  
「鬼は～そとー、福は～うち  
ー！」と元気に豆まきを楽しみま  
しょう。



## 《お手玉あそび》



2月8日(火)

時間)10:00~11:30

場所)浜玉町農村環境  
改善センター

(浜玉町五反田唐津市立五島小学校の隣)

お手玉の感触を楽しんだり、  
投げたり頭にのせて歩いたり…。  
いろいろなお手玉あそびを楽しみ  
ましょう。



## 《風船★フワリ》



2月15日(火)

時間)10:00~11:30

場所)ひれふいランド 2階  
・栄養指導室

ふわふわ、ぷにゅぷにゅした風船を  
たたいたり追いかけてたりしてあそび  
ます。

子供に人気の風船ベッドに寝転ん  
で、感触を楽しんでみませんか？



## 《トンネルをくぐって!》

2月22日(火)

時間)10:00~11:30

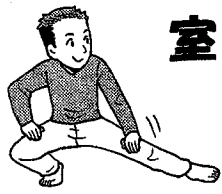
場所)浜玉町農村環境  
改善センター

(浜玉町五反田唐津市立五島小学校の隣)

牛乳パックや丸いフープのトン  
ネルなど、いろいろな形のトンネル  
をくぐってあそびます。0歳児の  
お子様もハイハイしてくぐってみ  
ませんか？



手作りおやつを予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症防止の  
為、「風船★フワリ」に変更いたします。ご了承ください。



室内でも簡単にできる

# 運動あそび



## ○バランスあそび

① 「よいい、どん」のかけ声と共に、片足を上げて、好きなポーズをしながらバランスをとります。



② より長く片足立ちを続けられた方が勝ちです。どんなポーズがバランスをとりやすいのか、おもしろいのか等、いろいろと試してみると楽しくできます。



## 十分な運動あそびで、夜は自然と眠くなります。



子どもの頃から生活リズムをととのえることが、生涯の健康づくりのために大切です。

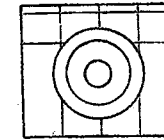
日中に十分な運動あそびをして、心地よく疲れていれば、夜は自然と眠くなります。からだをしっかりと動かすことで、生活リズムを無理なくととのえることができます。また、朝に太陽の光を浴びること、朝ご飯を食べること、夜はテレビやビデオ等の強い光を避けることも、生活リズムをととのえるうえで重要です。

2022年「ほけんニュース2月号(第456号付録)」より掲載

幼児期の運動は、楽しくあそぶ中で様々な動きを体験し、多様な動きが身につきます。コロナ禍であっても、ご家族で楽しく体を動かしましょう。

## ○的当てゲーム

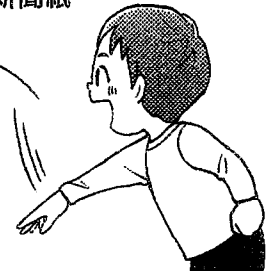
- ① 牛乳パックや段ボール等での的を作ります。新聞紙を丸めて新聞ボールを作ります。
- ② 的を壁やイス等に貼り、距離をとって、的に向かって新聞ボールを投げます。自分達でルールを決めたり、展開したりしながらあそぶ楽しさがあります。



牛乳パック



新聞紙



## 散歩もお手伝いもりっぱな運動

幼児期の子どもにとっての「運動」は、必ずしもスポーツとは限りません。楽しくあそぶことに加えて、散歩やお手伝いをするこも、りっぱな運動です。近くの公園や広場等に行ったり、普段から階段を使ったり、買い物帰りに荷物を持って歩いたりして、からだを動かす機会を増やしてみてください。

## 《3月の子育てひろばの予定です》

- ・ 1日(火) 「おひな様を飾りましょう」
- ・ 8日(火) 「おはなし★シアター」
- ・ 15日(火) 「手作りおもちゃであそびましょう」
- ・ 22日(火) 「はじめてのチョコキン！」

を予定しています。

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページ等を御覧ください。

