クスさわやか

子どもと遊ぼう！

その２

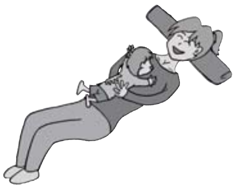
今回は、赤ちゃんとの触れあい遊びをご紹介します！

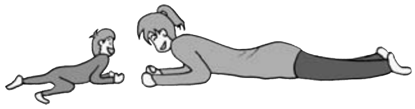
　乳児期のお子さんは「周りへの好奇心が育つ時期」です。体づくりをしていくとともに、触れあいによって親子ともどもリラックスした時間を過ごしてみましょう。

こんな遊びをしてみよう！

❶うつぶせの姿勢をとって首をあげて物を見る（０～７カ月）

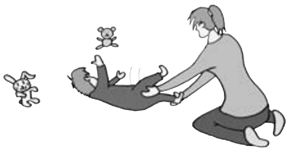
■ラッコの親子
　眼と眼を合わせながら、親のお腹の上で腹這いにする。





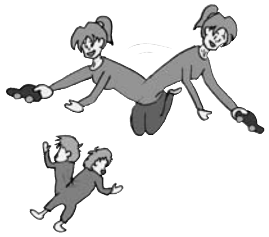
■スフィンクス
　うつぶせにし、腕は軽く曲げて前に出させる。肘を肩に近づけると首が上がり易い。親も横になって同じ眼の高さであやす。

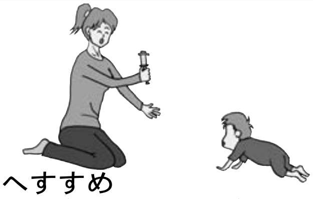
■ごろごろゴロリン
　左右に好きなおもちゃを置いて、それに手をのばしたタイミングで寝返りを手伝う。



❷はいはいの姿勢で興味を外に広げる（８～９カ月）

■ぐるぐる回り
　うつぶせの姿勢になり、手のひらで身体を支えられるようになったら、左右におもちゃを置いて、身体の向きが変われるように誘導。

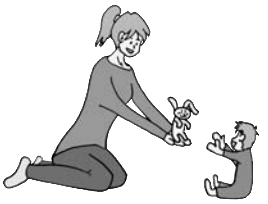


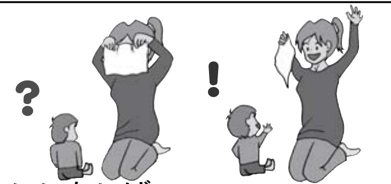


■前へすすめ
　「ずりばい」や「四つばい」の姿勢が取れたら、前から声かけしたりおもちゃで誘導。

❸おすわり遊びで人への興味を高める（10カ月～）

■ど～ぞ、ど～も
　親子で向き合って眼を合わせながら、おもちゃのやり取り。「ど～ぞ」「ど～も」を楽しく繰り返す。

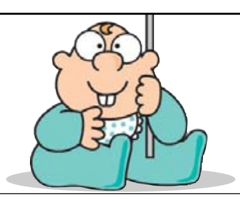




■いないいないばぁ
　ハンカチなどで親の顔を隠して、「いないいないばぁ」でとる。喜ぶようになったら子どもの顔で同じように。

その他にもお子さんも親もリラックスできる、ベビーマッサージ等があります。
赤ちゃん広場「ぷくぷく」の２回目で実習しますので、ぜひご参加ください。

赤ちゃん広場「ぷくぷく」



対　　象	平成25年３月生れ～平成25年11月生れのお子さん
日　　程	１回目　３月13日㈭ ２回目　３月27日㈭ 10時～12時
場　　所	ふれあいホール　２階
申込み期日	３月11日㈫
申込み場所	健康づくり推進係まで　☎32-5665

今月のお知らせ

赤平市健康講座の開催！

「すぐ実践！今からできる健康食」

講師　北翔大学 生涯学習スポーツ学部
教授　小田嶋　政子先生
（管理栄養士）

皆さんが、いきいきと健康で暮らしていくための食事のお話をします！

入場料・申込み不要！

日　時	平成26年３月26日㈬　13:30～14:30
場　所	交流センターみらい３階　研修室４
問合せ	健康づくり推進係　☎32-5665

元気がみつかるところ「にじカフェ」

今月のまなびメニュー

テーマ　こころの健康「人・地域・繋がり」
～相談援助の現場から～

心

今月のにじカフェは、こころの健康をテーマに相談援助の事例から、人と人、人と地域がつながり、孤立することなく、いきいきと生活するためにはどうしたらいいか、皆さんと考えてみたいと思います。

参加された方には、スタッフから元気のおすそわけサービスがあります。

語り手　砂川市立病院
認知症疾患医療センター主幹　大辻　誠司氏

日　時　3月13日㈭　14:00～16:00

場　所　市立赤平総合病院内　かあさん食堂「ぼらん亭」

申込み不要！

※「工房 赤平虹の架け橋」の手づくりお菓子、飲み物も用意しています（有料）

問合せ 健康づくり推進係 TEL 32-5665　FAX 34-4188