

新型コロナウイルス感染症の猛威に驚きを感じます。8月20日から9月12日まで緊急事態宣言が発令されました。ますます行動が制限され不安を感じますが、お母さん・お父さん・子どもたち、元気になっていますか？今回の子育て応援版では、絵本や季節の歌など紹介をさせていただき、家の中で何かできること、関わることで、子どもたちや家族が温かな気持ちになり、笑顔で楽しめるようにお届けします！そして気分を和らげる言葉なども紹介します。

❖ わらべ歌の紹介

いもむしごころご

いもむしごころご
ひょうたんぽっくりこ
※遊び方
子どもを膝に乗せ左右にゆっくり
ゆら揺れる
「ぽっくりこ」で子どもを
抱き上げて持ち上げて降ろす



❖ 絵本の紹介

だるまさんが

「だるまさんが」とき
たら「転んだ？」と思
いますが、ここで描か
れただるまさんは、
次々に予想外のリア
クションを見せます。
だるまさんになりき
って遊べますよ！



カモミールの花言葉

- ・逆境に耐える
- ・逆境で生まれる

効果としてリラックス・痛み止め
・冷え性が改善

カモミールティー

リラックスしたいときにおすすめ！
不安や緊張を解き気持ちを落ち着ける作用
があるそうです！
夜寝る前に飲むと不眠症を改善し、よく眠れ
るようになりますそうです。
※妊娠中の方やキク科アレルギーの方は使
用を避けてください。

～季節の歌の紹介～

お母さんの、うた声がこもいうたになるかも…

♪げんこつやまのためきさん♪

げんこつやまのためきさん
おっばいのでねんねして
だっこしておんぶしてまたあした



♪どんぐりころころ♪

どんぐりころころ どんぶりこ
おいけにはまってさあ たいへん
どしょうがでてきてこんにちは
ぼっちゃんいっしょにあそびましよう



お母さん・お父さんに贈る言葉

新型コロナウイルス感染症が、日本で発見されたのは
2020年1月16日ごろ・・・あれから1年7ヶ月くらいが
過ぎています。世界中に広がってしまい、終息の兆しも見えない
状況ですね。おうち時間が長くなり、また祖父母にも会えない状
況も続いています・・・

でも・・・きっといつか日常を取り戻しマスクを外して、人と関
わり楽しい時間が過ごせる時が来ると信じて、今のこの時を
気持ちを切り替えて、お子さんとふざけっこをしたり、かくれん
ぼしたり、何も考えずポーッとしたり・・・

また・・・「私頑張ってるじゃん」「私料理美味しくできたじゃん」
「私の笑顔は最高！」などなど自分で自分をほめたり！！してみ
ると気分が前向きになるかもしれません・・・

毎日子育てに頑張っているお母さんお父さんお疲れ様です！！
子どもさんはお母さんやお父さんのこととっても大好きです！

「ずーっと大好きだよ」とギュッと抱きしめてあげると子どもも
ニッコリ！お母さん・お父さんもニッコリ！

きっと素敵な時間になるかな～！！

子育ての相談（イヤイヤ期の対応や不安なこ
と大人と話したいときなど）ありましたら下
記のところまで連絡してくださいね！

お気軽にどうぞ！

地域子育て支援センターたち！ TEL22-0350

HP: <http://www.f-syakyo.or.jp>

もご覧ください。

富士宮市社会福祉協議会 地域ささえあい係

TEL22-0054

