



サポーターズ通信

40号
令和2年
6月発行



みんなのおうちあそび☆

まだまだ続きそうなおうち時間。「みんなはどんなことしてすごしてるの?」「毎日これでもいいのかなあ」なんて思っている方も多いのでは? 今月はボランティア記者のママとのんびりんこからおうち遊びの紹介です! ぜひやってみてください(^.^)

動きのある遊び

☆キッズヨガ☆ (紹介者: 3歳のママ)

これまで、1日のほとんどを外遊びで過ごしていた息子。家で1日を過ごすようになって、気になるのが運動不足でした。息子はよくヨガのポーズのような独自の体操をして遊んでいたため、YouTubeでキッズヨガを検索しやってみたところ、大喜び!

息子のリクエストに応じて3.4本続けてやると、あっという間に1時間程経過しています。親子共に運動になり

おすすめです。



☆ボール遊び☆ (紹介者: 1歳10ヶ月のママ)

《用意するもの》いろいろな種類のボール (ビニールのボールや布ボール、

オーボールなどなんでもOK)

ボール遊びが大好きな息子と家でよくやっている遊びです。ルールは特にありません。

家中のボールを集めて、それを相手に向かって投げます。

ボールは子どもが取りやすいようにワンバウンドで投げたり、ボールを投げるときにかけ声を出すと盛り上がります。息子は一度に4~5個、持てるだけのボールを持って投げるのが好きみたいです。

ボールを的にして持っているボールを当てるのも好きです。投げたボールに的のボールに当たって予想しない動きをするのがおもしろいみたいです。

鈴が入っている布ボールに、小さいボールを当てるのも好きです。

☆お花紙&ビニール袋☆ (紹介者: のんびりんこ)

《材料》お花紙、透明のビニール袋

お花紙は丸めたり投げたりちぎったり子どもの好きなようにしてあそぼう!

お花紙は色や肌触りなど五感を使って遊べる素材です。パパママが楽しそうに行うことで、月齢の低いお子さんも十分楽しめると思います。

続いてちぎったお花紙をビニール袋に入れて膨らませて風船遊び! フワフワの触感はお子さんにとって気持ちのいいものですね。



☆ミルクポットンおうち ver☆

(紹介者: 1歳10ヶ月のママ)

《材料》注ぎ口がリング状の牛乳パック、10cmに切ったホース状のもの5本

のんびりんこにあるミルク缶を真似して作りました。牛乳パックにホースを入れたり、出したりします。

のんびりんこのミルク缶のようにふたを開けられないのですが、牛乳パックで手軽に作れます。牛乳パックを振って音を鳴らしたり、牛乳パックを逆さまにしてホースを出そうとしたりして楽しんで

います。



静かな遊び

☆スタンプ・シール遊び (紹介者: のんびりんこ)

《用意するもの》スタンプ台、シール、大きめの紙など (ウェットティッシュやお手拭きがあると便利)

スタンプは指にスタンプをつけたり、既成のものや段ボールなどにつけて紙にペタペタ押しします。

シールはなんでもOKです。どちらも同じ場所に重ねたり、同じ色を選んだり、大きくなると線路に見立てて繋げたり。子どもによってそれぞれの楽しみ方があるようです

のんびりんこでは台紙に季節感をプラスして壁面製作に繋げています。真っ白な紙に自由に色をつけていくのも楽しいですね。シールやスタンプは色・手触りなど五感を使って楽しめる魅力的な素材です。

絵本のある窓辺「あかいかさ」

おひさまが照る中、赤いかさをもった女の子が散歩しています。そこへ雨が降ってきて、次々に動物たちが赤いかさの中にあまやどり。こいぬ、こねこ、にわとり、こうさぎ・動物が入ってくる毎に、かさは少しずつ大きくなっていくようです。

幼い子どもにとってはきっと「ほんと」のことでしょう。自分のかさほしいな、こんなことがあったらうれしいな、という子どもの気持ちにぴったりくる絵本です。45年も前に出た絵本の新装版です。

(ことりの会 賀谷さんより寄稿)



ロバート・ブライト
さく
しみずまさこ
やく
ほるぷ出版

子育ての疑問 Q&A

☆中区歯科医師会 中嶋歯科医院
中嶋先生に教えてもらいました。



Q：今年2歳になる息子が歯磨きをすごく嫌がります。毎日のことなので、子どもは歯ブラシを見ると逃げようになりました。役所の歯磨き教室などで教えてもらったやり方は、そのときうまくできても、家だと思えるようにできません。奥まで磨けているかも心配です。何かアドバイスをいただきたいです。

A：むし歯予防は大切ですが、お子さんが一生歯みがき嫌いになるのも困ります。嫌な事はされないという信頼関係をつくっていくことが歯みがき上達への近道ですので、お子さんの拒否を軽減しながら、少しずつ慣らしていく対応が必要です。無理やりされる歯みがきに対して拒否が強くなった状態では歯みがき好きになることは難しいことです。「どうしてもみがかなければ」という気持ちを抑えて肩の力を抜いてください。

また、甘味飲料や甘味食品を食べる習慣がなければ、歯みがきを少し休んでもそうすぐにはむし歯になりません。無理にはみがかないことを優しく話して、仕上げみがきをしばらくやめて、親がみがくところを見せるなどして、歯みがきは「みんなが毎日行う大切な生活習慣」であることを伝えていきながら食後は水やお茶を飲ませましょう。自分で歯ブラシを口に入れるきっかけをつくっていきましょう。自分で歯ブラシを入れられるようになれば、歯みがきがそれほど嫌なものではないことがわかり、みがかれることに対する抵抗感も減ってくると思います。しばらく根気強くお願いします。

出典 子どもの歯と口のトラブルQ&Aより（医学情報社）



ヘルスメイトからのお便り

そろそろ梅雨入りです。雨が多いこの時期は、外遊びがなかなか楽しめませんね。また、新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛もあり、毎日の食事作りにご苦労されていると思います。

今回はお子さんと一緒に作れる「じゃがいものおやき」をご紹介します。ご飯とじゃがいもをつぶしたり、丸めたり、タレをつけたりとお子さんにお手伝いしてもらいながら、楽しくほっこりする時間を過ごしましょう。

じゃがいものおやき

【材料】 4人分（1人分 222kcal 塩分 1.3g） 調理時間 20分

- ・じゃがいも…中4個
- ・ご飯…大茶碗1膳（250g）
- ・すりごま(白)…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1/2

<たれ> ・しょうゆ・水・砂糖 各大さじ2

【作り方】

- ① たれの材料を耐熱の容器に入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で20秒加熱し、よく混ぜておく。
- ② じゃがいもは十字に切り込みを入れ、ラップでくるみ、電子レンジ（600W）で7～8分加熱する。熱いうちに皮をむき、フォークでつぶしたら耐熱のチャック付きポリ袋などに入れる。
- ③ ②にご飯とすりごまを加え、袋の上から手でつぶしながら全体を混ぜる。
※お子さんがお手伝いする場合は熱くないか確認してください。
- ④ ③を8等分にして、小判型にまとめる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を弱火で焼き、焼き色がついたら裏面も焼く。
- ⑥ 焼き上がったら皿にのせ、①のたれをつけて出来上がり！



【おすすめのポイント】

- *青のりをトッピングしたり、のりを巻いても美味しいです。
- *じゃがいもの代わりにかぼちゃやさつまいもを使ったり、チーズやしらすを加えるなど、いろいろアレンジが楽しめます。
- *手づかみ食べの練習にもピッタリです。
- *まとめて作って冷凍ストックしておけば、忙しい朝ごはんやおやつにも便利！

編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママの協力で発行しています♡

偏食家の3歳息子。最近のお気に入り、「カラフルトマト」。色とりどりのミニトマトで息子も「山手線の緑、総武線の黄色」と喜んで食べます。時々、投入してトマトを飽きずに食べてもらいたいものです。笑

（ボランティア記者：さんご）

コロナウイルスの影響で普段の生活が送れず、不安な日々が続いています。1歳10ヶ月の息子は、最近食器運びやおもちゃの片付けなど、お手伝いを頑張ります。どんなときでも、子どもの成長はうれしく感じました。

（ボランティア記者：ひよこ）