



## すくすく広場

# 12月すくすくだよ!



山田町地域子育て支援センター  
(織笠保育園内)  
0193-82-6099

**12月 2日(水) オランダ島ハウス(B&G 体育館とない)**  
**時間: 10:30~11:30(受付10:20)**

★育児講座:「ハグモミ」  
~ハグするようにモミモミする。モミモミしながらおはなししよう~  
講師:手島 渚 さん(ハグモミディレクター)  
望月 貴子さん(ハグモミプロジェクト事務局)

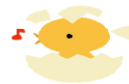
**12月16日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
**時間: 9:30~11:30**

★12月生まれのお誕生会:みんなで祝いしましょう。  
★(セブ・ザ・フルドイ)町民時計写真撮影会(10:00-10:45)  
★クリスマス会:クリスマスリースを作ろう!  
ちびっこサンタクロースの変身!トナカイくんとなかよし遊び。

持ち物:親子の水分補給用の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用)  
お子さんに必要なもの(おむつ・着替えなど)



## 赤ちゃんランド



**12月 9日(水) 中央コミュニティーセンター和室**  
**時間:10:00~11:30**

★育児講話『絵本の読み聞かせ』  
講師:おはなしじゅうたん 代表 佐藤 祐加子さん  
★赤ちゃんマッサージ ★親子のふれあい遊び ★離乳食レシピプレゼント  
★あんぱんまんサンタクロースとリズムあそび♪

持ち物:親子の水分補給用の飲み物(水かお茶)・おしりマット(おむつ交換時に使用)  
お子さんに必要なもの(おむつ・着替えなど)

## 出前ワイワイキッズ

★支援センターのワイワイキッズ同様、親子の遊び場としてお待ちしております。

**12月 4日(金) 豊間根地区 荒川構造改善センター**  
**時間: 9:00~11:00**

**12月7日(月)・11日(金)・14日(月)**  
**中央コミュニティーセンター和室 時間: 10:00~11:45**

## ほくしあそび



《吸って吐いて呼吸あそび》

ほくしあそびで最も大切な呼吸を意識するあそびです。

### キャンドルあそび

息を吐くと、心身がリラックスしてきます。「ろうそくに火をつけるよ」と大人が指を立て、それを子どもが吹き消したつもりであそびます。まずは、大人が自分で吹き消して見せ、子どもがやりたそうになってきたら、指を差し出してみよう。できても、できなくても、楽しむことが大切です。慣れてきたら、指の本数を増やして、1本ずつ消していくことを楽しみましょう。

### ふーふーストロー

指先で、ストローをつまむ形を作り、口元につけます。息を「ふーっ」と吹きながら、吐いた分だけストローを伸ばしてあそびます。短いストローなら「ふっ」、長いストローは「ふーっ」という具合です。呼吸と動作を合せる練習にもなります。動くときに息を吐く癖がつくと、体が和らぎ、衝撃に強くなるので、転んだ時のけがも減ります。



## 12月の手あそび

♪にくまん あんまん♪

グーチョキパーでなにつくろうの替え歌

肉まん あんまん 肉まん あんまん  
中華まん 中華まん  
ちまきに ももまん ちまきに ももまん  
ぶたまん食べたいな~ ぶたまん食べたいな~

