



すくすく通信



2025年
子育て世代包括
支援センター
子育て支援室

師走に入り、寒さが厳しくなってきましたね。なかなか外には出られない日もあり、中で過ごす時間が増えてきたのではないのでしょうか？今回はお部屋の中でも親子で楽しめるふれあい遊びを紹介したいと思います。

ふれあい



お家でできる簡単ベビーマッサージ

★手のひらマッサージ

1. 両手で赤ちゃんの手を支えながら、親指で手のひらから指先に向かって優しくなでていきます。
2. 指を親指から一本ずつ指の付け根から指先に向かってなで、指先のところで軽く押して離します。
☆指先を離すときに「お父さんゆび ポンッ」「お母さんゆび ポンッ」と声をかけながら離すととても喜びます。
3. ママ(パパ)の親指を握らせ、赤ちゃんの手首を優しく回しましょう。左右両方回しておしまいです。



「手は第2の脳」とも呼ばれています。
神経が集中する場所なので手を柔らかくすると頭も柔らかくなります。

★足の裏マッサージ



足も手のひらと同じ手法で行います。両手でお子さんの足を優しく包むように持ち、かかとから指のほうに向かって親指でさすります。足首を回すときは、片方の手で足首を持ち上げながらやさしく回しましょう。足の裏は少しだけ強めにすると良いです。



「触れる」という行為は触られている赤ちゃんにも、触っているパパやママにも幸せホルモンが分泌されると言われています。たくさん触れてパパ、ママも赤ちゃんもハッピーに過ごしましょう！



わらべうた



おてぶしてぶし

おてぶしてぶし てぶしのなかに
へびのなまやけ かえるのさしみ
いっちょばこやるから
まるめておくれ
いーや(どーっちだ)



どっちの手に入っているかを当てる遊びです。
小さな赤ちゃんには「どっちだ」と言いながら「こっちにあったね。」と見せてあげるだけでも十分コミュニケーションが取れますよ！

わらべうたならではのゆったりとした曲調、面白い言葉もリズムに乗って歌うことでとても楽しい遊びになります。

体幹
バランス



ゆらゆらボート



ゆらゆらボート なみのうえ
ららら ららら ららら ららら
いいきもち

イギリス民謡

ママ(パパ)があぐらの姿勢になり、その上にお子さんを前向き抱っこにして座らせます。歌いながらゆっくり左右に揺らします。

揺らす遊びは、バランス感覚や体幹を鍛えます。

首が座っていない赤ちゃんにやってあげたときは、横抱きでゆっくりゆらしてあげてくださいね。

