

年主題 ころろが満たされる

月主題 遊ぶ

週の主題 丈夫な身体

長いお休みが続いていますが、
どのようにお過ごしでしょうか。

外に遊びに行けないうので、
カバあふれていることでしょう。

お部屋の中でもできる簡単な
ふれあいや遊びをご紹介します。

規則正しい生活を送り、丈夫な
身体をつくりましょう！

ゆびマッサージ



おとこさんゆび おおあさんゆび おにこさんゆび おねえさんゆび



あかちゃんゆび こにのこさん ゆんぽん あそび

・歌詞に合わせて（本指）指を動かします

・「こにのこさん」→「く」の手を包みこむ

※ 「10人のインテリゲン」のリズムです

※ ひざの上に「こにのこさん」向かい合ったり
交代したり...いろいろなパターンでやってみます

※ 血行を促すだけでなく、指の名称を知ったり
スキンシップを図ったりできます。

「うまはとしとし」

「バス（のって）」など

子どもたち大好きです



新聞紙あそび

① 新聞 乗りジャンケン

新聞紙の上に「人」を乗り
ジャンケンをする。

負けたら半分に折り、何度も
ジャンケンをしていく。

最後まで乗っている人が勝ち！

※ ジャンケンのやり方がわかるかな

※ うまくバランスがとれるかな

お部屋のお掃除や片付けも
遊びながらすると楽しいと思います。

大人も一緒に（おしゃべりしながら）
ストレス発散にもなるので（楽しんで）しょうか。

② パンチキックで破っちゃおう

新聞紙の両端を握って広げてあげる。

思い切り、パンチやキックをして破る！

発散には最適です。破った後は
ぎゅーっと丸めてボールにして遊びましょう

③ ビリビリパチパチ

・指先を使ってちぎって降らせる

・長く長く切れないうちにちぎる。

・○や△などの開口にちぎる

・散らかった後はビニール袋に入れてボール

④ ファッションショー

ガムテープやひもなどで使った素材に
着飾ってみましょう。