



# 五感で「ココロ」をリラックス



■問い合わせ先  
しんぐう子育てサポートセンター  
(シーオーレ新宮子育て支援課)  
☎963-2995(直)

長引くコロナの影響。まだまだおうち時間が求められることも多いと思います。子どもたちの外遊びの機会が減っています。が、おうちにいる今だからこそ、親子のコミュニケーションが密にとれるチャンスです。

## おうちでできる「五感」をたっぷり刺激しよう

五感とは、「視覚(ミル)」「聴覚(キク)」「触覚(サフル)」「嗅覚(ニオウ)」「味覚(タベル)」「感覚のことです。この五感はずっと子どもの時期によく育つと言われています。五感を刺激することで、想像力や自発性といった生きるチカラが育つと同時に、意欲や関心など、感じるチカラで自分のココロと上手につき合えるようになっていきます。子どもがのびのびと育つには、この五感がさまざまな方向から刺激されることが大切です。本人

が感じるだけでなく、他の人の感覚を共有することで、子どもはどんどん成長していく力をたくわえていきます。

## おうちでできる五感遊び

### ①紙あそび

7か月ごろからできる遊びです。新聞紙や広告といった紙を丸めたり、ちぎってみたり、投げたりする遊び。丸くなるという形の変化(視覚)、くしゃくしゃ、ビリビリという音(聴覚)、紙の触り心地(触覚)。この遊びだけでも、いくつもの感覚を刺激することができます。少し大きくなった子には、スライムなどでも同じ感覚が味わえます。

②抱っこひも  
成長に欠かせないことば遊び。お子さんを抱っこ(触覚)して、膝の上で向かい合わせに

なり、口元を見せる(視覚)ようにゆっくり言葉を言ってみましょう(聴覚)。赤ちゃんには「ばばば」「まままま」など、同じ音の連続を見せることで、口元を見て自分も動かそうという意欲があがります。物の名前などを理解できるようになってきた子どもには、声を出さずに口だけを動かし、何を言っているか当てるゲームもよいですね。集中する力・考える力が、遊びの中で育ちます。抱っこをして行うというところがポイントです。ぬくもり・安心の中で楽しさを感じながら行うことで、倍の効果が期待できますよ。

子どもも大人も五感をたくさん刺激しながら、ココロをリラックスさせておうちで親子の時間を楽しく過ごしましょう。

## 町地域子育て支援センター かんがるーひろば

### 出張ひろば

**日時** 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前9時30分～午後2時30分  
※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

**定員** 午前・午後 各子ども10人(要予約)

**場所** ふれあい交流館  
(大字三代1095)  
※食事などはご遠慮ください。

スタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

※広報3月号折込チラシ(子育てサポートセンター行事予定表)に記載している会場は、改修工事中およびあしんぐうになります。

## 6月の主なイベント

すべて5人程度の予約制  
予約 6月1日(火)～

内容	日時
おはなし会	4日(金)午前11時～11時20分
0歳児クラブ①	8日(火)午前10時～11時
1歳児クラブ	17日(木)午前10時～11時
0歳児クラブ②	23日(水)午前10時～11時
ベビーマッサージ	25日(金)午前10時～11時

※7月7日(水)におたのしみ会を行います。予約開始は、7月1日(木)～です。詳しくは問い合わせるか、社協だより、社協ホームページなどをご覧ください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約が必要です。5月からかんがるーひろばの場所が変わっています。

※電話は1回線のため、お待たせすることがあります。

**日時** 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日、そびあしんぐう休館日は休み

**場所** 令和3年5月から そびあしんぐう遊戯室(新宮東4-1-1)

**問い合わせ先** しんぐう子育てサポートセンター

(シーオーレ新宮子育て支援課) ☎963-2995(直)

場所が  
変わりました