

## お外あそび

「子どもは風の子」という  
ことわざがあります。

「子どもは、寒い風の日も  
平気で遊び回る」という意味  
ですが、「子どもは冬でも外  
で遊ばせる方がよい」という  
意味もあるようです。寒さに  
負けず、お子さんはお外で遊  
んでいきますか。

室内は暖かく安全で快適で  
すが、外遊びでしか体験でき  
ない新しい発見や冬の遊びが  
あります。



### お外あそびの心がけ

#### ○からだを丈夫にする

外での散歩や追いかけて、  
滑り台などのダイナミックな  
遊びは、知らず知らずのうち  
に体力や筋力を鍛えます。

外でいっぱい遊ぶと、お腹  
がすいてごはんをしっかり食  
べるようになるほか、夜ぐっ  
すり寝るようになるなど生活  
が整い、からだを丈夫にしま  
す。

#### ○出会いがある

同年齢のお友だち、年上や  
年下のお友だち、大人、動物、  
虫、鳥、花、電車。家にはな  
い出会いや発見がいっぱいあ  
ります。

#### ○心が育つ

きれいな葉っぱをあつめ  
る、石をつむ、落ち葉を踏み  
しめる、雪遊び……。  
子どもの好奇心や五感を刺  
激する遊びは、たくさんある

たくさんある

### ■問い合わせ先

シーオーレ新宮子育て支援課  
☎963-2995(直)

覚を刺激し、感情や感性を豊  
かにします。

信号や横断歩道などの交通  
ルールを学ぶことができるほ  
か、友だちと遊ぶなかで社会  
性も育ちます。

### 外遊びの服装

暖かい服装で出かけても、  
汗をかいたまま放っておくと  
冷えてしまいます。調節でき  
る服装で出かけ、汗をかいた  
ら拭いてあげましょう。

また、フードやマフラーが  
遊具にひっかかると危ないた  
め、遊具で遊ぶときは避けま  
しょう。

動き回る子どもは平気で  
も、見守る大人は寒さがた  
えるものです。親も一緒に楽  
しめるよう暖かくして親子で  
出かけましょう。

### 地域子育て支援センター

## かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。  
子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみ  
ませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時30分

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

場所 町福祉センター2階 地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉セ  
ンター内) ☎963-0134(直)

## 2月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
赤ちゃんお話し	2月1日(金)午前11時～11時20分
お誕生会	2月19日(火)午前11時～11時30分
ベビーマッサージ*	2月22日(金)午前11時～正午
小児救急法講習会*	2月28日(木)午前10時～11時30分

日時 毎週月曜日(祝日を除く)  
午前9時30分～午後2時30分  
場所 湊区公民館(湊221)

### 出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや  
新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがるーだより、  
ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。

