

私のおすすめ

◎このコーナーでは、子育てや障害、認知症・介護当事者の目線から、普段の暮らしに役立つ「おすすめ」なものを紹介します。

新聞やチラシなどの古紙を使って 親子でわいわい楽しく遊ぼう！

寒さが身にしみる冬。家に閉じこもりたくなる日が増えませんか。もし時間を持て余し、運動不足が気になるようでしたら、新聞やチラシなどの古紙を使って、親子で遊んでみてはいかがでしょうか。多くの家庭にあるものなので手軽に、室内でほどよく動けるので体がぽかぽか温まります。家具に接触してケガをしないようにスペースを確保して、楽しんでください。

❖小さい子も簡単にできて熱中する古紙遊び

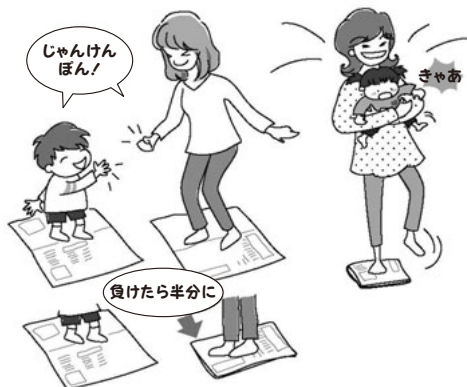
新聞紙やチラシを使った古紙遊びは簡単にできて、小さい子も大喜び。さまざまなアイデアによって遊びが広がるので、親子で楽しめてヒートアップすることも！ いろいろある遊びの中から3つご紹介しましょう。

●新聞じゃんけん、乗れなくなったらアウト！

1. 古紙を1人1枚広げて乗り、じゃんけんぽん！
2. 勝った人はそのまま、負けた人は古紙を半分に折って乗り、再び、じゃんけんぽん！
3. 勝った人で古紙を折っていない人はそのまま、折っている人は折った古紙を1つ戻して、負けた人は古紙を半分に折って乗り、じゃんけんぽん！を繰り返す
4. 折った古紙が小さくなり、乗れなくなったらアウト

【さらにヒートアップ！】

親子で2人1組になって古紙1枚に乗り、対戦するのも楽しい。2人の場合はスペースが狭くなる分、抱っこしたり足の上に乗ったりしがみついたり、工夫して！



今月は

⇒ **NPO法人 ままとんきっず**

がお伝えします！

今年で子育て支援活動26年目。お母さんたちが主体となって、親子が集うサロン、グループ保育、一時保育、各種講座、産後サポート、子育て支援センター、小学校での寺子屋事業、中学校での赤ちゃんふれあい体験事業などを運営。情報誌・単行本の発行物は45冊を超え、一部は海外でも翻訳出版。乳幼児から小中学生まで幅広い子育て支援により、地域の活性化を目指し、活動の場を広げている。

〈連絡先〉 〒214-0011 川崎市多摩区布田24-26

☎044-945-8662 FAX 044-944-3009

URL <http://www.mamaton.jpn.org/>

●びりびり破いて、いちばん長いのはどれだ？

1. 古紙1枚をイラストのように細長く、途中でちぎれないように破っていく
2. 最後まで破き終わったら、長さを比べよう

【さらにヒートアップ！】

細く破れば破るほど長くなるが、難しくなってスリルも倍増。大きい子には時間を決めて勝負だ！



●紙吹雪を楽しんで、お片付けもちゃんと♪

1. 遊び終わった古紙をちぎり、雪のように降らす
2. 降らした古紙の上を歩いたり、寝ころんだり



【さらにヒートアップ！】

思い切り散らかした古紙を集めて、ゴミ袋の中に入れたら、ボールに見立てて、もうひと遊び！

最後は遊びながら、お片付けもできる古紙遊び。小さい子はちぎった古紙が口の中に入らないように気を付けてくださいね。冬を楽しく過ごせますように！