

こもこも

こがでもっと！こ育て楽しも！

2020.5.15
Take free ￥0
コロナ橋特別号

★家では、長男はお絵かき、LEGO、画用紙ですごくやゲーム作り。

長女は、トランポリンを舞台にダンスをしながら熱唱。次女を相手にごっこ遊び。あとは一緒にお料理。



手作りおもちゃ



すごろく作り

★雨などの日は、おもちゃか工作。粘土やお絵かき、色塗り。お菓子かご飯作り。

『おもちゃ・工作』…ブラレール率が高いですが…手作りおもちゃでもちょこちょこ遊びます。折り紙セミの競争、磁石でお絵かき、鬼は外など。ネットでアイデアをもらいながら🤗
作るところから一緒に遊んでいます！

季節的に鯉のぼりを作って（息子はもっぱらノリとシール担当！時々一緒にハサミ…）親や甥っ子姪っ子にもお手紙付きでプレゼント📺好評でした！

『色塗り』…JRのホームページなどでダウンロードできる電車や新幹線の絵をぬりぬりしています！

『料理』…簡単にできるピザやお菓子、おかずを検索して一緒に作ったりします。



ホールボール



ベランピング



◎掃除をしない部屋・空間作り

子どもには「ここでなら何してもいいよ～」

大人は「掃除や片付けを無理してしない」

って場所を作ると、お互いストレス減ります。

#うちであそぼう



みんな、おうちでなにしてる？！あそびのアイデア集めました！

自粛中も梅雨も毎日楽しく！笑顔で過ごせますように！

★疲れたときは今日はママは1時間休みと言ってゴロゴロします。その間、何があっても(命の危険がない限り)絶対にゴロゴロします笑。

あとは、子どもと料理を作ったり、掃除を手伝ってもらったり、洗濯物を一緒に干したり、したい！と言ってくれたことは極力してもらおうように(家事のできる男を目指しているの)で余裕のあるときはしています(普段は時間に追われているのでこの機会に)。おやつを一緒に食べるのも1日の楽しみのひとつです。



トランプ



滑り台

トランポリン

★家で遊び。折り紙、ぬりえ、お絵描き、パズル、写し絵、切り紙、粘土工作、トランポリン、段ボール工作、お菓子作り、料理、ゼロからスクラッチアート、押し花、絵本作り、プラ板、木工、合奏、カードゲーム、ボードゲーム。庭でおままごと、ボール遊び、花の世話、簡易テントでお茶、ぬいぐるみ干して一緒に日向ぼっこ。あとはゲームか本(主にマンガ)読むか縄跳びか踊ってるか喧嘩してるか。あとは家事手伝いですね。



家庭菜園

★つい怒ってばかりの日々でしたが、このままではいけないと、娘の好きなミニトマトを食育も兼ねて植えることにしました。水をあげ、「早く食べたいな」とガン見する娘。外の空気を吸って土を触っていると気持ちが和らぎます。プランターでベランダでも出来るのでお勧めです。

★昼ごはんを考えるのが面倒なので家にいてもお昼は弁当を作ってみる。意外とそっちのほうがバランスよく食べられる。親も。我が家では最近毎日ラジオを流しています。TVだとネガティブな情報が多いけど、ラジオは**ポジティブ**なので聞いていたら気分が明るくなります。歌ったり踊ったり。コロナ自粛きっかけでリクエストデビューしまして、よくリクエストメッセージを送っています。で、「実家のばあばへ 娘より」と書いて音楽をプレゼントして泣かせたりできますよー

#タイムスケジュール

ある程度ルーティンにすればリズムよく過ごせる気がします。

時間設定は変えずに内容を少しずつ変えて楽しむのが長期間自粛の秘訣かも！

✓朝起きたらとりあえずトランポリン→滑り台を繰り返す。

朝ごはんを食べたらまたトランポリン→滑り台

ベランダで車に乗る。

お絵かき、粘土、カルタ、すごろく、プラレール、トミカ、パズル、ブロック、ケンカ、ケンカ。

お昼を食べたら在宅ワーク中のパパ(昼休み)とトランプ(パパ抜き、ジジ抜き、しんけいすいじゃく、ぶたのしっぽ、七並べ)、

次男は昼寝、長男と散歩へ。

帰宅したら朝のお絵かき～を繰り返し。

夕飯を食べたらパパとお風呂、絵本を読んで就寝(8時)。

パパがお休みの日は家族全員で散歩へ行きます。



✓うちは、朝9時ころから外活。庭で砂遊び、自転車、山の斜面滑りをするか…自転車でさんぽ、近くの公民館でナゾのごっこ遊び。午後はプールを出して水遊びをしています。



✓ベランダでシャボン玉。ストライダー&自転車で散歩。お手伝い 昼ごはん。気分転換にドライブ。実家や妹のところにこっそりプレゼントを届けてみたり。



✓なるべく幼稚園と同じサイクルになるように意識して過ごしています。朝は外遊びをさせたり、粘土、お絵かき、絵本を見せたり…ダラダラしてももたないから、長くて15分30分で区切って。11時すぎにお昼を食べさせて、午後はお兄ちゃんたちも一緒にみんなで遊んでいます♪午前中は上の子の勉強を見ながらなので工作などは難しいときもあります。



✓我が家もおおまかに時間割を考えて過ごしています。

読書の時間、運動の時間、音楽の時間、お手伝いの時間など。

朝は休校前同様に7時前に起こして8時から勉強。夜はお風呂18時、夕飯19時、就寝20時半。

テレビやゲームも時間を決めて、だらだらやらない。そうすることでメリハリのある生活に一役買ってくれています。

明日はなにをしようかと話し合う時間もたっぷり取れるので、

知らなかった子どもの意見、気持ちを聞く良い機会になりました。



古賀のオアシス 薬王寺にある水辺公園



庭遊び



お絵描き



日課の水やり



手作りマンゴースムージー



しゃぼん玉



実がなってるよ～

#そとであそぼう

天気の良い日はやっぱり外で遊びたい！

庭でできること、散歩の楽しみ方も集めたよ！

☆写真は、お散歩の時にやってみました。ゲーム感覚で楽しんでくれてましたよ。袋に葉っぱなどが入ってるのは、秘密の袋って言って野外教室でもやるのですが、3つのものを手の感覚だけで同じものを探し当てるゲーム！結構盛り上がりますよ。

あとは、図鑑を持ち歩いて見つけた花を図鑑で探すだけでも楽しいです。

☆庭で大繁殖してるダンゴムシの観察や、庭の花壇に水やりをしたり etc...



☆天気が良ければ公園か散歩かお庭。

『公園・散歩』…ピーピー豆の豆だしブーム。綿毛を飛ばしたり
いろいろな色の葉っぱを見つけたり、松ぼっくりを積み上げたり…

『お庭』…川を作って水遊び。ダンゴムシやキセル貝（カタツムリみたいなやつ）集め。水鉄砲で的当てやお絵かき、車の洗車など。

☆ストライダー&自転車散歩。小さい子ならベビーカー？
いつもより遠くに行ってみる。お菓子を持参して途中休憩で食べる。（遠足気分）

☆近所のお友達とお手紙のやりとりをしています。 自宅
ポストに直入れ。子どもながらにクイズを書いたりぬりえを
添付したり。



こもこもNEWS

古賀市子育て世代包括支援センター

く る く る



妊娠・出産から乳幼児期まで あらゆる相談を受け付ける「ワンストップ窓口」

子どもの年齢に応じて専門スタッフがサポート！

子育て支援係 =妊娠・出産・産後のことなど= TEL092-942-1515

- 妊婦支援（すこやか教室、妊婦健康診査）○乳幼児健診○巡回訪問相談
- 子育て応援サポーター○ファミリーサポートセンター○あかちゃん訪問
- 地域子育て拠点事業（つどいの広場でんでんむし、ミニつどいの広場、マザーズルーム、児童館等）
- その他（離乳食教室、IPPO 事業、ブックスタート、7か月っこ広場、1歳誕生広場、2歳元気っこ広場、わんぱくタイム、子ども子育て支援事業計画）

子ども家庭係 =子育てに関することなど= TEL092-942-1159

- ◇ひとり親家庭への支援◇児童虐待防止
- ◇家庭児童相談室 TEL092-942-1001
- ◇こども発達ルーム TEL092-942-1158

困ったらクルクルに電話！
窓口はサンコスモ古賀に
あるよ♪



※子育て情報誌こもこも 20 号（夏号）は休刊します。ご意見ご感想はこもこもホームページからどうぞ。