



第1号 <不定期発行>

日差しも温かくなり、花いっぱいの季節になりましたね。窓を開けると、風に運ばれた花の香りや鳥のさえずりが聞こえるようになりました。

耳や鼻、皮膚感覚でも季節を感じられる毎日です。

親子で春を探してみてくださいね。



<散歩のときのポイント>

- ・弱視のお子さんは「黄色いお花を探してみよう！」など、色を手がかりにしてお散歩してみるのも楽しいですよ。
- ・全盲のお子さんは香るお花の前などで「お花の香りがするね～」など、道ばたや公園に咲いているお花の存在を教えてあげてくださいね。
- ・そろそろ虫も活動をする季節です。虫さされにも気をつけましょうね。

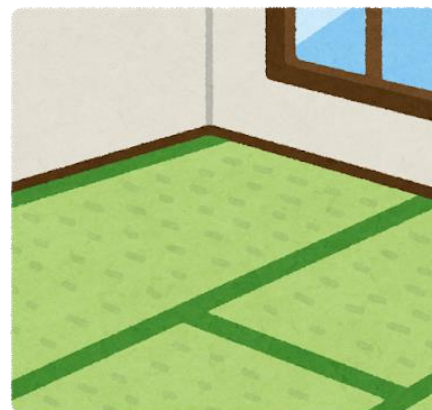
室内でも楽しく遊ぼう！

こんな遊びはどうですか？



●畳のへりを歩いてみよう。

→畳のへりにそってただ歩く遊びです。「10周回ろう。」「スピードアップ！」など、子どもに分かる具体的な目標を設定して遊ぶのがおすすめです。子どもは体力発散に、大人はダイエットに(^_^)フローリングのご家庭は養生テープを床に貼るなどして、その上を歩くなど、工夫をしてみてください。養生テープが見えにくい場合は、好きな色のマジックなどで色をつけると見やすいですよ。



●音遊び

子どもも大人も発散できるよう、好きな音楽に合わせて、思いっきり体を動かしてみよう。「おかあさんといっしょ」などで使われている曲は、おおよそ2分程度の長さです。2分間全力で踊ると、大人はけっこう疲れます。朝・昼・晩など、家族で時間を決めて、動いてみるのも良いかもしれません。まだ自発的な運動が難しいお子さんにも決まった時間に好きな音楽を流すなど、音を手がかりにして1日の生活のリズムを整える手立ては有効です。ご近所さんへの音エチケットは守りつつ、楽しんでみてくださいね(^o^)



くれぐれも無理のないよう、生活しましょうね。