

おうち時間が大好きになる

おうち遊び 大辞典

こどもにとって遊びは、心と体の成長のためにも重要なものです。こどもの成長・発達に合わせた様々なおうち遊びを取り入れ、こどもと一緒に「できた!」をめいっぱい楽しみましょう。

ひっぱりっこ

こどもが手を伸ばしてタオルの端をつかんだら、少し引っ張ってみよう。

Point

声をかけながらやさしく引っ張りましょう。

5
か
月
頃



楽器
演奏

布団アスレチック

布団やクッションで出来た坂や階段で体を動かそう。

Point

マットレスを折り曲げてトンネルを作るのもおすすめです。

※目を離さないよう注意



ビリビリ



絵本



絵本のマネ

声を出して読みながら、登場人物の動きなどのマネをしよう。

Point

恥ずかしがらず、少しオーバーにマネした方が盛り上がります。

ねんねの時期のふれあい遊び

赤ちゃんも3～4か月頃になると物を掴もうとしたり、「あ〜」「う〜」といった喃語を話し始めるようになります。そんなわが子の日々の成長をふれあいながら楽しみましょう。

キック遊び



足の裏を優しく手の平で押すと、赤ちゃんが押し返してきます。キックキックとかけ声をかけてみて。

おつむてんてん

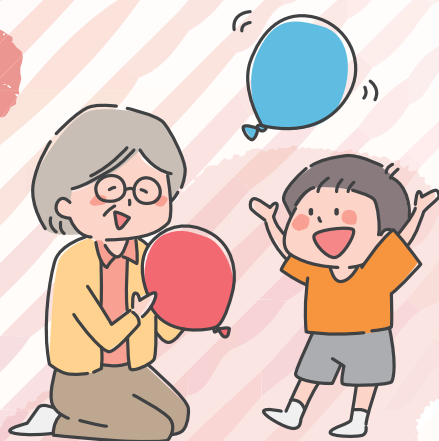


赤ちゃんの手を持って「おつむてんてん」と手遊びしましょう。無理に引っ張るのはNG。

体を動かす



ダンス



風船バレー

風船が地面に落ちないように、みんなで上に打ち上げよう。

Point 座ってやると、家の中でも安全に遊べます。

ジェスチャーゲーム

声は出さず、体の動きだけで相手に伝えよう。

Point

最初は動物やヒトのマネから始めるのがおすすめです。



けん玉



カルタ



トランプ

6歳くらい

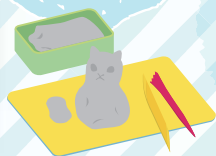
洗濯たたみ競争

お手伝いも遊びに！どっちが多く畳めるか競争しよう。

Point

洗濯物の大きさで点数を設定すると、よりゲーム性が増します。

ねんど



お絵かき



折り紙



頭を使う
静かに遊ぶ

薩摩川内市

子育て応援ガイド

令和7年3月発行

発行

薩摩川内市／株式会社サイネックス



薩摩川内市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

広告販売

株式会社サイネックス 南九州支店

〒890-0034 鹿児島県鹿児島市田上6-8-20

TEL.099-253-6398

※掲載している広告は、令和7年2月現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

まずは
おためし
下さい!

安心・安全
GREENCOOP

赤ちゃんが
いる
ご家庭にオススメ!



離乳食 サンプル あります!

5ヶ月からの離乳食

産直野菜deまるっとキューブ

グリーンコープの産直青果を
中心としたペースト

時短ができて、栄養満点

おかゆやスープに
とかすなどアレンジも!



※3種類の中からひとつを選ぶことができます。

さらに!

重い荷物を持て
ない妊婦さん、中々外
へ出かけられない0歳
児のご家庭へ---

赤ちゃんすくすく個配



申し込みから1年間
個人宅配の手数料 無料

660円(税込)×12ヶ月
年間7,920円お得



離乳食サンプルのお申し込みは



0120-349-017 9:00～21:00

※こちらのフリーダイヤルは離乳食サンプルの申し込みのみに限らせていただきます (年末年始を除く)

●インターネットから→ Q グリーンコープかごしま

24時間受付



グリーンコープかごしま生協

お口は健康の扉



歯医者さんって
どんなところだ
と思いますか？

楽しい
ところ

カラダの
ため

“フッ化物”
って何だか
知っている？

歯医者さんで
塗布して
もらっているよ

歯磨き粉にも
入っているよ

テレビを見ながら
診察できるの
知ってた？

好きな
アニメもOK

テレビに
夢中で

お菓子は
毎日食べて
いるよ

時間と量を
決めてる

好きな時に
食べてる

定期健診
って必要なの？

3ヶ月に
1回

クリーニングや
歯みがき練習が
できるよ

デンタル
フロスを
使ってますか？

使ってる

それって
なあに？

いつから
歯医者さん
デビュー？

首がすわった
頃を目安に

妊娠している
時から

歯みがきは
毎日やってるよ

食べた後

毎食後

いつも
お口がポカンと
あいてませんか？

あいてる

閉じている

歯並び矯正
目立たなく
やりたいなあ

ちゃんと
おっぱいを
飲めて
いるかな？

診察の
待ち時間に
宿題ができる？

できる

勉強だって
できる

赤ちゃんに
手づかみ食べは
たくさんさせて
いますか？

赤ちゃんの
ストローとコップ飲みって
コップ飲みが先って
なぜ？

正しい飲み方を
覚えるため

ストローを使うのは
外出の時だけ

正しい
食事の姿勢を
知っていますか？

歯にも
関係あるんだよ

良い姿勢だと
健康・成長に
関係する

両方の奥歯で
よくかんで
ご飯を食べて
いるかな？

食べてる

片方だけ

たくさん
のお友達が
歯みがきの練習に
来てるよ

歯並びの
治療って
いつから始めれば
いいの？

子どもの歯が
はえそろったら

大人の歯が
はえてきたとき



お口・歯は、健全な成長と、健康な身体づくりにとても大切です！

お口は健康の扉

しげた

こども歯科

小児歯科・矯正歯科・定期検診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(9:00~12:30)						休	休
午後(14:30~18:30)						休	休

TEL.0996-24-2564 薩摩川内市平佐町3605-11

ここだよ~

川内中央
せんたい
幼稚園
天大橋
福岡自動車学校
川内駅

川内川

←阿久根市 国道3号線 鹿児島市→