

# ひろばの様子

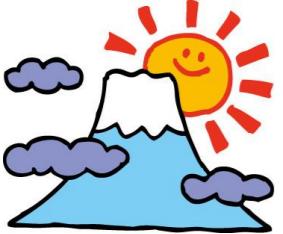


## わらべうたの紹介

### ととけっこう よがあけた

#### 【あそびかた】

眠っている子を起こすときに、つんつんしながらうたったりすると寝起きが穏やかな触れ合いの時間になります。また、向かい合って大人が両手で顔をかくし、“おきてきな”で、ぱあと顔を見せたり…と、自由に遊べるわらべうたです。



#### ゆっくりいやさしく

少し深呼吸をして、大人もリラックスする時間をとりましょう。呼吸が浅かったり、常に動き回っていると、苦しくなってきますね。自然と笑顔になれるように、力を抜く時間も必要です。

ポイント!



$\frac{2}{4}$  レレミ | レ | レレミミ | レ |  
ととけっこう よがあけた  
  
レレミ | レ | レレミミ | レ |  
まめで ぼう おきてき な

#### 八代市5子育て支援センター

お近くのセンターをご利用ください

八代市子育て支援センター（豊原上町・高田東部保育園内）  
八代市南部子育て支援センター（三江湖町・ひので保育園内）

八代市北部子育て支援センター（高小原町・しらぬい保育園内）  
八代市ひまわり子育て支援センター（井上町・ひまわり保育園内）  
八代市鏡子育て支援センター（鏡町両出・文政保育園内）

TEL 31-7468  
TEL 33-2393  
TEL 080-4694-2534

TEL 34-1056  
TEL 34-7008  
TEL 52-1219

お気軽に  
お問合せください



子育て通信 もあい No.212.

2026年  
(令和8年)

1・2月号

# MOAI

～子どもは 宝 みんなで子育て～

あけましておめでとうございます

皆様にとって良い一年となりますように

11月・12月も  
おでかけひろばや  
育児講座  
マタニティひろばなど  
たくさんの活動に  
親子でご参加  
いただきました♪  
講師の皆様にも  
お世話になりました！



## ひろばの活動