

ご家庭でできるわらべ歌を紹介します

0歳さん集まれで行っていた、わらべ歌です。

### ①「ゆらゆらとんとん」

お子さんと、♪ゆらゆらとんとん



体に触れることで赤ちゃんが自分の感触を知るきっかけになります。ゆらゆらとんとんのゆったりとした曲に合わせて「おめめ」「おはな」「ほっぺ」などいろいろなところをタッチします。いろいろなところにアレンジしてもいいですね!

♪ ゆらゆらとんとんおめめ ♪  
ゆらゆらとんとんおはな  
ゆらゆらとんとんおくち  
ふーっと ほっぺにおみみ



### ②「オフネガ」

お子さんと向かい合って座って抱き寄せ  
若しくは手をにぎって  
♪おふねがぎっちらこ

子どもをひざにのせて、両手で子どもを支え、大人も一緒に体を横、前後に倒したり、起こしたりして遊びます。他にもひざを使い、上下にゆすったりするたてゆれも楽しいですね!

★ ○○ちゃんとお○くんが  
おふねにのったよ



おたがいを  
確認しあって♡

★ ユラリ ユラリ

横ゆれ、リズムにのって♪



★ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ♪



2  
4

おふねが    ぎっちらこ    ぎっちらこ    ぎっちらこ

家の中ばかりで、どんな遊びをしたら楽しいか、  
少しでもヒントになれば幸いです♪

### ピクニックごっこ

小さいバックにおにぎりや水筒、おやつなどを詰めて、  
陽の当たるベランダ側にレジャーシートを敷いて、  
お出掛け気分を味わうのはいかがでしょうか。



### ダンボールトンネル

今、ネットショッピングの機会も増えて、  
ダンボールが沢山あるご家庭も多いのではない  
でしょうか。



### お絵かきのアイデア

- ペットボトルのふた または
- 牛乳などの紙パックの底部分を切ったもの
- めんぼう ・ 絵の具

ペットボトルのキャップに絵の具を入れ、少し水を入れ  
チョンチョンとつけて…

※めんぼうも目や口に入れないよう気をつけましょう。



1つのキャップに  
1つの色 1つの  
めんぼう。  
混ぜないように



小皿などでもOK!

力のない小さい子でも

線や点が描けて かわいいですよ。

小さな子の指にも絵具をつけて、トントンすると…  
(野菜のヘタなど)



めんぼうより  
大きな点や線が  
描けて よいですよ。

### 小平市子ども家庭支援センターより

ひろばは開所していますが、個別での相談、電話、  
メールは受け付けています。  
火曜～土曜日の 10:00～18:00 まで職員は  
おりますのでお気軽にお問い合わせくださいね。

### ◆動画配信のご案内◆

5月末に動画を配信します。  
わらべうたや手遊びの紹介です。  
ぜひご覧ください。お楽しみに!!

