

子育て講演会  
令和3年11月11日(木)

# 演題「身体を使って親子で遊ぼう」

講師：佐賀女子短期大学 教授 小川 鮎子 先生



ゆらし遊び



タオルを利用して



躍動感ある小川先生のもと親子遊びが始まりました。我が子を抱っこし、名前を呼びながら、リズムに合わせてゆっくり「ゆらし遊び」。そして、身近なバスタオルを使って「いない いない パー」「タオル列車」「タオルゆりかご」・・・、ダイナミックな遊びや音楽に合わせたリズム遊びなど、親子の絆の深まりを一段と感じました。ママたちに抱っこされている子どもたちのとても素敵な笑顔。見ていてホットする一コマでした。

いない いない パー

音楽に合わせて、足踏み・足を出す・ジャンプ



タオル列車



最後の講話で「身体の時計は25時間周期。身体の25時間リズムを地球の自転の24時間に合わせて調整する必要がある。24時に調節するのは朝の光でリセット。毎朝光を浴びること、朝食を摂ること、起床や通勤などの行動、日中の活動などが身体のリズムを整える」という話が印象に残りました。先生から頂いた資料に「12か条」があり、これをもとに生活できればといいと話して頂きました。とても素晴らしい講演会でした。



タオルゆりかご



そして、思いっきり体を動かしてねむくなるお友達も！



参加者 10組  
(大人10名、乳幼児10名) 計20名