

11月13日 子育て講話 「身近なもの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



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ながら始めました。ママに抱っこされている子どもたちのとっても素敵な笑顔。見ていてホットする一コマでした。そして、身近なバスタオルを使って、“いないいないばあ”

“電車遊び”“ゆりかご”…、ダイナミックな遊びや音楽に合わせてリズム遊びなど、親子の絆の深まりを一段と感じました。最後の“生体リズム”の話では「体の時計は25時間周期。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。手がかりは目から入る光。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、日中の活動などが体のリズムを整える」という話が印章に残りました。参加者からもとても好評でした。

