

【おひさまひろばは、7月中の再開にむけて準備中です。】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間を区切って、少人数・予約制での開始をする予定です。
詳しくは、6月19日以降、HPにてご案内いたします。ご覧いただき、是非ご利用ください。

ご家庭でできるわらべ歌を紹介します

0歳集まれで行っていた、わらべ歌です。

① かぞえうた

いちじく、ニンジン、さんしょに、しいたけ、ごぼう、むくろじゅ、ななくさ、はつたけ、
きゅうりに、とうがん

The image shows musical notation on a staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The time signature changes between 2/4 and 4/4. Below the staff are illustrations of various vegetables: a peach, a navel orange, a carrot, a green leafy vegetable, a mushroom, a wooden spoon, a red radish, a white radish, a shiitake mushroom, a cucumber, and a green bean. To the right, there are three children singing: a boy in a yellow striped shirt, a girl in a blue shirt, and another girl in a pink shirt.

いちじく にんじん さんしょに しいたけ ごぼう むくろじゅ ななくさ はつたけ きゅうり とうがん

むくろじゅ ななくさ はつたけ きゅうり とうがん

春のななくさには、すずな、ほとけのざ、ごきょう、なすな、せり
ぱこべら、すずしろ かあります。

② せんべせんべ

The image shows musical notation on a staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The time signature changes between 2/4 and 4/4. Below the staff are illustrations of a girl's face and hands, with arrows indicating a hand-clapping motion. The lyrics are:

せんべせんべ やけた どのせんべ やけた (この)せんべ やけた

Ⓐせんべせんべやけた、どのせんべやけた、このせんべやけた♪
→てのひらを下に、両手を胸の前にそろえて上下に動かす。

Ⓑ(この)せんべやけた
→動きはⒶと同じ。(この)ところに子どもの名前をいれる。

(例) ♪OOちゃんせんべやけた
OOくんせんべやけた♪

～こんなとき～

家の中にずっといると、大人も子どもも窮屈な気持ちになりますよね。

お子さんグズグズ……わがまま言いたくなつて、本当は甘えるつもりが、大人を困らせている。そんな時は

→ママ、パパのイライラな気持ち、怒ってしまいそうなそんな思いを、紙やスマホに書いてみましょう。

そしてその思いと共に、こんなことを自分は頑張っていると感じていることも、書き留めてみてください。

少し気持ちが落ち着いて、客観的に自分を見ることができるかもしれません。

まずは1番に自分をほめてあげましょう。

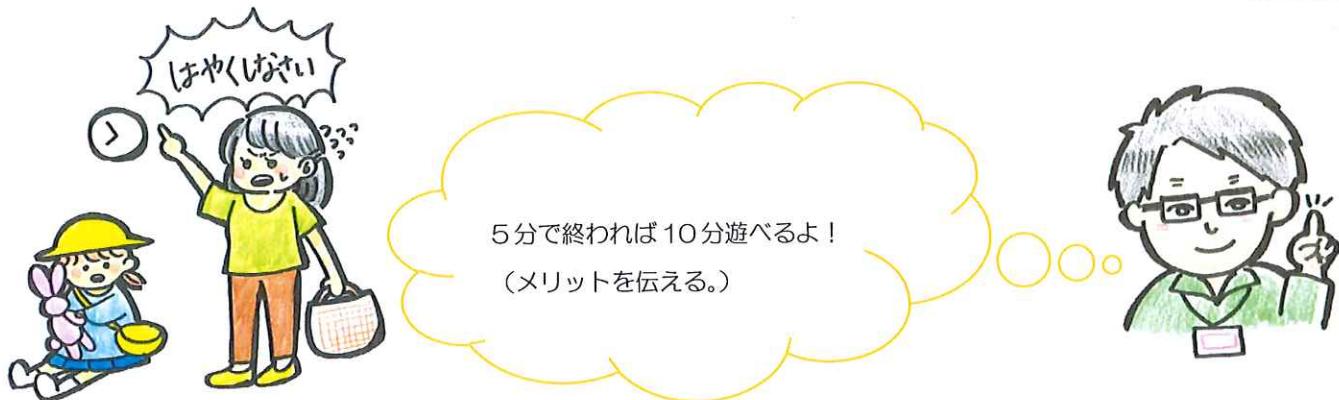
日々、本当にママ、パパは頑張っているのです！



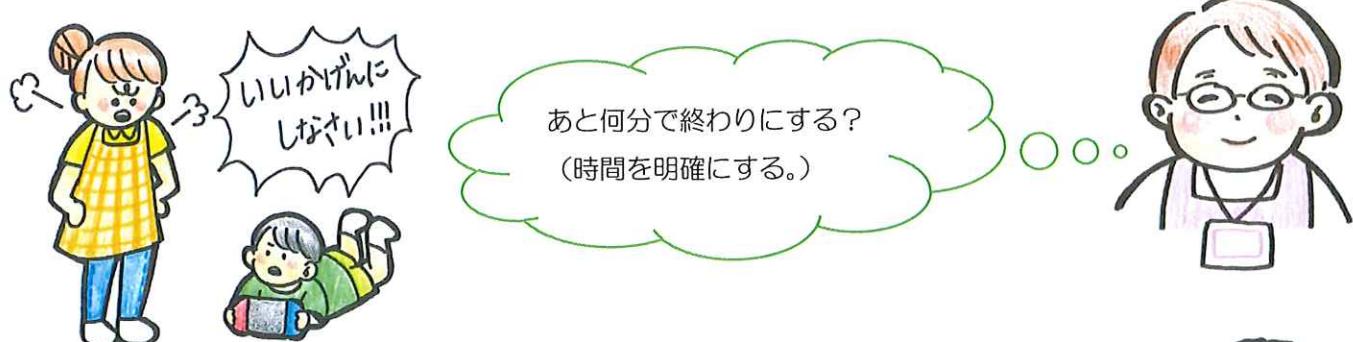
イライラして、つい言葉が強くなってしまう時、こんな言い換えはいかがでしょうか。

言い換えのヒント

A 急いでいるのに子どもはのんびり…



B ずっとゲームに夢中…



子ども家庭支援センターは、ひろば閉所中も個別の相談、電話、
メールは受付けています。火曜～土曜日の 10：00～18：00まで
職員はおりますので、お気軽にお問合せくださいね！



【住所】 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 2階

【開館日】 火曜～土曜日 (日,月,祝日はお休み)

【開館時間】 10:00～18:00

【TEL】 042(348)2100 (代表) 【FAX】 042-348-2101

042(347)3192 (虐待かも、と思ったらご連絡ください)
042(313)2391 (ティーンズ相談室)

【メール】 kodomokatei_kodaira@unchusha.com

【HP】 http://fukushi.unchusha.com/kodomokatei_kodaira

