



# ちゃっぽの子育てポケット

令和8年2月

## 親子でふれあい遊びを楽しもう

子どもにとって、大好きな人とのふれあいは何よりも心地よい大切な時間です。寒い冬でも、親子で楽しめる“ふれあい遊び”を紹介します。心も体もあたたまりましょう。

“触れる”感覚刺激  
“言葉がけ”などによる目や耳への刺激



- 情緒の安定、大人との信頼関係
- 心と身体の発達・免疫力アップ
- 刺激による脳の発育

などに効果があると言われています



### ★かれっこやいて★



おいしい〜と  
いう表情で！

- |          |       |                    |
|----------|-------|--------------------|
| かれっこ     | やいて   | (両手をもって手のひらを下に向ける) |
| とっくらきゃして | やいて   | (手をひっくり返して上に向ける)   |
| しょうゆ     | つけて   | (手のひらや甲をこする)       |
| たべたら     | うまかろう | (子どもの手を食べる真似をする)   |

“かれっこ”とは、魚のカレイ、“とっくらきゃして”はひっくり返しての意味です。“かれっこ”のところは“もちっこ”や“おにぎり”にアレンジして楽しめます。

### ★うまは としとし★

お子さんの姿勢が安定する  
までは脇の下をしっかりと  
支えてあげましょう



- |           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| うまはとしとし   | (膝の上に乗せて、馬にのっているように膝を上下に揺らす)    |
| ないても つよい  | ※「のりてさん」の部分をお子さんの名前に変えて遊んでみましょう |
| うまは つよいから |                                 |
| のりてさんも    | (足を開いてお子さんを床に落とす)               |
| (〇〇ちゃんも)  |                                 |
| つよい       |                                 |
| ばかっ ばかっ   |                                 |

### ★いちり にり さんり★

おむつ替えや着替えの時、  
お風呂上りなどにもおすす  
めの遊びです



- |          |                   |
|----------|-------------------|
| いちり      | (足首を軽く握ってゆらす)     |
| にり       | (両ひざを軽く握ってゆらす)    |
| さんり      | (足の付け根を軽く握ってゆらす)  |
| しりしりしりしり | (おしりをくすぐる)脇の下でもよい |

※掲載した本歌は、作者不詳の伝承わらべうたで、著作権の保護期間を満了しています

ふれあい遊びは、子どもによって好きなフレーズや動きがあります。また、成長と共に楽しみ方が変わっていきます。親子で楽しむ中で、お子さんに合った遊びを探してみてください。総合子育て支援センターでは、おたのしみ時間に手遊びやふれあい遊びをしていますので、遊びにきてくださいね。