

こころとからだを育む

# ふれあいあそび

いつでも / どこでも /  
ちょっとの時間で /

親子の笑顔が増える！ 育児をもっと楽しめる！



公益財団法人

身体教育医学研究所

Physical Education and Medicine Research Foundation

〒389-0402 長野県東御市布下6-1



公益財団法人  
身体教育医学研究所

Physical Education and Medicine Research Foundation

令和2年 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

対象年齢：0才から

# はじめに

0才から3才くらいまでの乳幼児期は、長い人生の中でも特に、こころとからだの成長が著しく、社会で生きていくための土台が作られると言われています。この土台づくりに大切なのが、親と子のふれあいです。

そこで私たち身体教育医学研究所は、子育て世代のお母さん、お父さんが、子どもとたくさんふれあえるよう、保育士、保健師、大学講師、そして子育て世代の保護者の方々とともに、親子で気軽にできる「ふれあいあそび」のハンドブックを作りました。

本書では、20の「ふれあいあそび」、「アイテムを使ったふれあいあそび」、「子どものこころとからだのおなはし」、「育ちのコラム」をご紹介しています。

日々の暮らしのちょっとした隙間時間に取り入れて、素敵な時間を過ごしてください。

## 本書の見方

The image shows the 'Korekore' app interface. At the top left, there's a yellow circular icon labeled 'あそび一覧ページ かんたん' (List of Play Activities, Simple). Below it is a large grid of small illustrations of various play activities. To the right of the grid, there's a dashed red circle highlighting a specific activity: 'おへそとっちゃん' (Tummy time). A callout box for this activity contains the text: 'ひっくり返されないようにガマン おへそとっちゃん' (Hold your breath so you don't flip over, Tummy time) and a 'POINT' section with tips. At the bottom left, another callout box for 'おへそとっちゃん' provides more details about the activity. On the far right, there's a large illustration of a woman holding a baby.

# 子どもの豊かなこころを育む 「ふれあいあそび」

子どもの成長には、  
お母さんやお父さんとの「ふれあいあそび」がとっても大切です。  
文字の通り、子どもに触れて、一緒に楽しむこと。  
たったそれだけで、子どものこころはじゅうぶんに満たされます。  
驚くことに、この「ふれあいあそび」ができれば、  
まだ言葉を持たない赤ちゃんともしっかりと心を通わせられるのです。

「ふれあいあそび」は、  
どれもびっくりするほど簡単です。  
もしかしたら、「え?こんなにシンプルなことでいいの?」と  
意外に思うかもしれません。

大切なのは、  
「お母さん、お父さんと一緒にいると楽しい!」と、子どもが感じられること。  
そして、大人もこころの底から楽しむこと。  
笑って遊んで、豊かなこころを育てていきましょう。



こんなこともふれあいあそび!

# かんたん

思いついたときに、いつでもどこでもできるのが、  
ふれあいあそびのいいところ。  
特にやさしいものを集めてみました。



おさんぽハイハイ 8p



いろいろトンネル→逃げ出せ 13p



曲げて伸ばして 9p



たかいたかいハグ 10p

いっぱいさすっちゃん 8p



抱えてドライブ 14p

一緒にドライブ 10p



※ふれあいあそびをするときは、ケガ防止のため、はだしで行いましょう。靴下をはいていると、すべる恐れがあります。

いちにのニコッ立っちのブランコ 11p



おへそとっちゃん 20p



だるまゆらし 14p



電車でゴー 17p



もっとからだを動かそう!

# チャレンジ

ちょっと難しいものにも挑戦してみましょう。  
大人の運動不足解消にもなりそうです。



飛行機ブーン 16p



おしり掃除機 17p



山をこえてギュッ 22p



ふわっとグライダー 21p



大きな木 18p

山登りバランス 19p



ブランコ→スカイツリー 23p

◆※ふれあいあそびをするときは、ケガ防止のため、はだしで行いましょう。靴下をはいていると、すべる恐れがあります。 ◆ 7

かん  
たん

# スキンシップのキホンのキ いっぱいさすっちゃん



## ワンポイントアドバイス

笑顔でやさしく触れながら、たくさん話しかけてあげることで、赤ちゃんとの信頼がぐんと深まります。

- 対象 新生児から
- 注意事項 赤ちゃんの機嫌がいいときに無理なく少しずつ行いましょう。



かん  
たん

# 大人もおんなじポーズで おさんぽハイハイ



## ワンポイントアドバイス

単純な動きでも、目線を同じ高さにすることで、子どもはとっても喜びます。しっかりしたハイハイではなくても、動き出したらできる遊びです。

- 対象 ずりばいし始めたたら

かん  
たん

# やさしくゆっくり 曲げて伸ばして



## ワンポイントアドバイス

好きな歌をうたいながらリズムに合わせると、より楽しめます。

- 対象 首がすわったら
- 注意事項 赤ちゃんの関節はとっても柔らかいので、無理に引っ張らないことが大切です。



手を動かす際は  
親指を握らせてから、  
手首を支えます。

慣れてきたら手で足の裏を支え、  
曲げてあげると子どもが押し返してきます。  
蹴る力に抵抗をかけると、子どもの足の力が  
ついてきていることが実感できます。

## 育ちのコラム

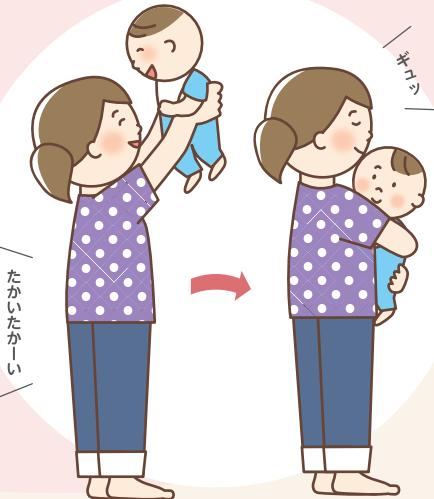
ハイハイを無理にやらせなくても大丈夫

おすわりから、ハイハイをせずに伝い歩きになる子どもが増えています。立って歩こうとする喜びからの動きであるため、ハイハイをしたくない子どもに無理にさせる必要はありません

せん。しかし、ハイハイをすることによって、背骨回りや手足の筋肉の発達が促されたり、探求の喜びに繋がったりなどの効果も高いため、たまたまハイハイの動作になるように興味を持てるおもちゃを少し遠めに置いたり、一緒にハイハイをしたりと、ハイハイを促す遊びをすると良いでしょう。

かん  
たん

## 視界の変化を楽しむ たかいたかいハグ



### ワンポイントアドバイス

たかいたかいは子どもが大好きなあそび。だからこそ高く上げすぎずに、安全を心がけましょう。最後は優しくハグをしてあげるとよいでしょう。



首がすわったら



落とさないように注意して楽しみましょう。

かん  
たん

## 膝の上に乗せて 一緒にドライブ



### ワンポイントアドバイス

大人が足を揺らしたり、膝を上げ下げしたりすると、不規則な振動が伝わり子どもはとても喜びます。時々大きく左右に倒れるなどして、動きをつけましょう。お尻歩きをして前進してもおもしろいですよ。

- 対象 ひとりでおすわりができるたら
- 注意事項 不安定であれば、子どものわき腹を持ちましょう。



### 育ちのヨガム

「たかいたかい」はいつ頃からやっていいの？

「たかいたかい」などのダイナミックなあそびは、赤ちゃんにとってスリルがあり楽しめるふれあいあそびです。首がすわり、おすわりができる頃であれば、からだも安定する

かん  
たん

## 赤ちゃんの首がすわったら いちにのニコッ

→立っちのブランコ



### ワンポイントアドバイス

赤ちゃんの首がすわってくると、自分の力で起き上がることができます。それを補助してあげるイメージでやさしく引っ張ってあげましょう。つかまり立ちをする頃には腕の力も強くなってくるので、ブランコにも挑戦してみましょう。

- 対象 ひとりでおすわりができるたら
- 注意事項 親指を握らせ、ゆっくり引き上げましょう。



ため楽しくあそべます。しかし、あまり乱暴に上下に動かしたり、手を滑らせて落下させたりすると、脳や神経が傷つき「揺さぶられ症候群」になってしまう恐れがあります。最初のたかいたかいはゆっくり・優しくを心がけましょう。

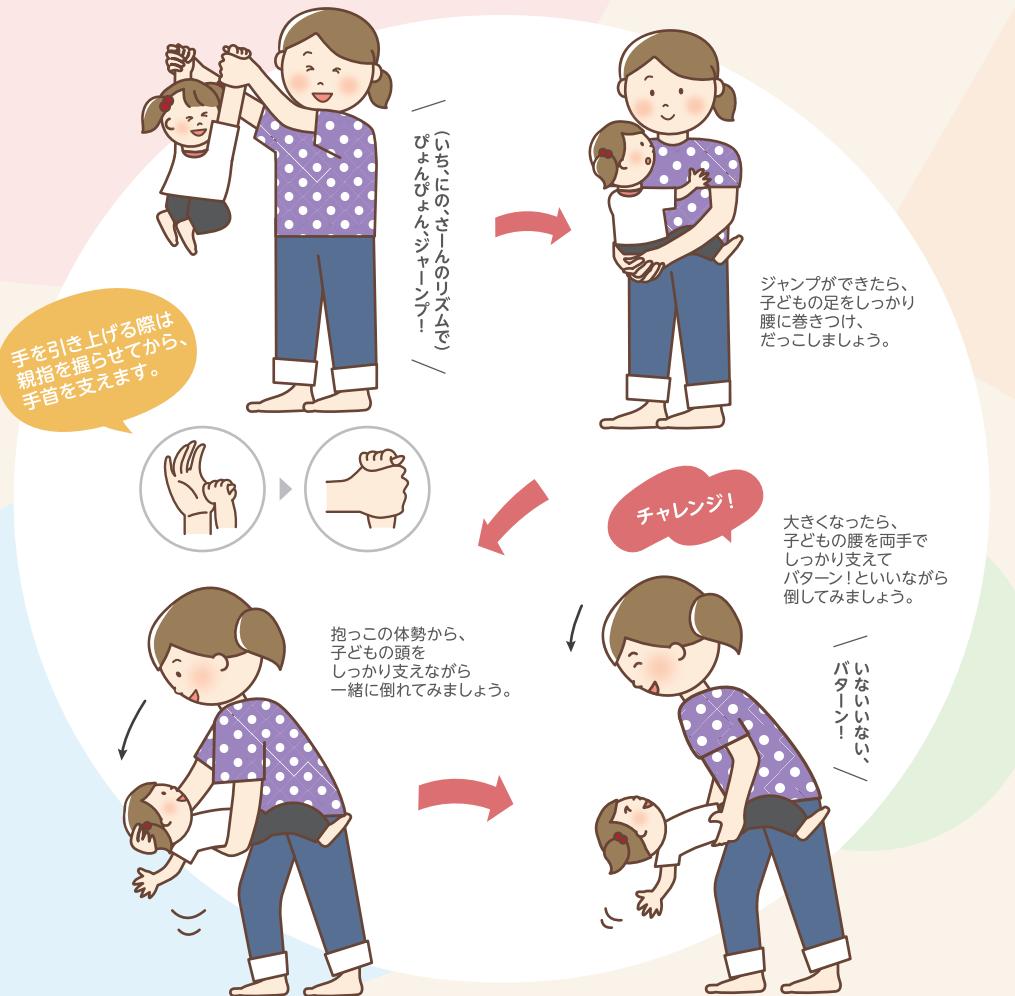
チャレンジ

# 大人の指をギュッと握らせて ぴょんぴょんジャンプ →いないないバターン



## ワンポイントアドバイス

慣れてくると、子どもからジャンプをしてくれます。タイミングを合わせて引き上げると上手に上がります。



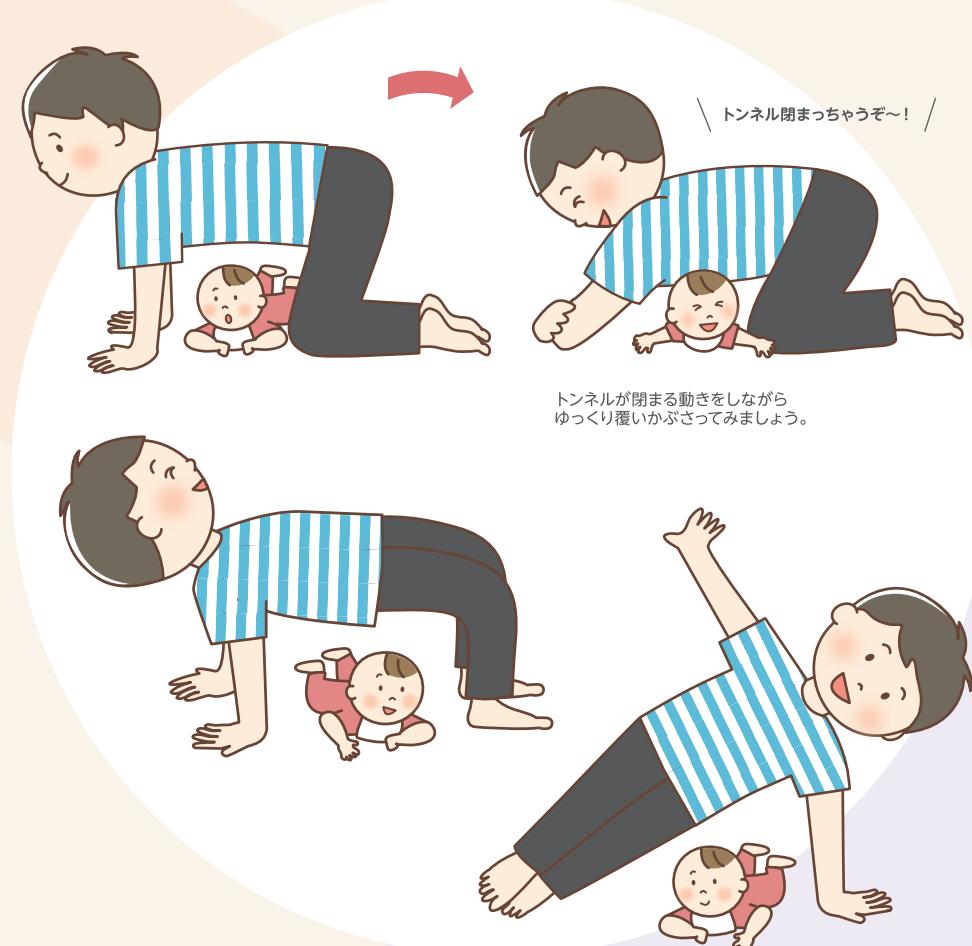
チャレンジ

# いろんな形で楽しもう いろいろトンネル



## ワンポイントアドバイス

大人は四つ這いになったり、足を大きく開いてみたり、いろんなバリエーションで子どもを楽しませましょう。



育ちのヨガム

おすわりができるたら

おすわりができるころになると、赤ちゃんはつかむことが上手になってきます。お手玉や握りやすいボール、軽く丸めた新聞紙などを使って、握った感触や音を楽しみながら、拾ったり落としたりします。大人がボールを渡して「あげ

る・もらうあそび」で子どもと双方向の遊びができると、コミュニケーション力が育まれます。その際、声をかけながら行うと、言葉を自然と理解していくことにもつながります。

かん  
たん

## 膝の中に座らせてゴロン だるまゆらし



### ワンポイントアドバイス

左右にゆらゆら揺れるだけでも楽しい動きです。体力に自信があれば、前後左右に揺れてゴロンゴロンとだるまをイメージして転がるとより楽しめます。

- 対象 ひとりでおすわりができたら
- 注意事項 転がる際は、大人は床に頭をぶつけないように注意しましょう。

かん  
たん

## お尻を腕の中にすっぽり入れて 抱えてドライブ

指をしっかり  
クロスさせて  
支えましょう。



### ワンポイントアドバイス

ゆらゆら揺れたり、くるくる回ったり、走ったり歩いたり、いろんな動きで楽しめます。

- 対象 ひとりでおすわりができたら
- 注意事項 移動中の転倒や子どもの落下に注意しましょう。

育ちのコラム

いたずらは自発性の育ち

つかまり立ちをするころから、興味があるものに何でも手を伸ばすようになります。カップを倒したり、畳んだ洋服を崩したりと目が離せなくなる時期です。興味・関心から自分の要求や欲求にしたがい、やりたいことをや

かん  
たん

## 寝ても座ってもOK どうぶつタクシー



### ワンポイントアドバイス

大人の体を車に見立ててドライブを楽しめましょう。

- 対象 ひとりでおすわりができたら
- 注意事項 子どもが転落しないように注意しましょう。



歩けるようになったら、  
背中の上に乗せて進む  
「ワニタクシー」にも  
挑戦してみましょう。

チャレンジ!

るという意識の芽生えが自発性を育てていきます。このような行動を大人はどうしても否定的に見てしまいがちですが、大目に見ることも大切にしていきましょう。いたずらもこころが動いてからだが動く、心身の発達に重要な過程であると言えます。

## チャレンジ

# 足の上に乗せてバランス 飛行機ブーン



### ワンポイントアドバイス

大人は後ろに倒れる反動で子どもを上に持ち上げましょう。大人の足は子どもの腰骨あたりにおくと安定します。難しい場合は、子どもを脛(すね)にのせるところから始めても良いです。子どもは膝を伸ばすと、より飛行機みたいになりますよ。

- 対象 歩きはじめたら
- 注意事項 子どもが転落しないように注意しましょう。



## 育ちのコラム 2才児の自己主張

脳の発達が著しく、記憶する力もついてくるため、過去の「快」経験をまた経験しようと、同じことを何度も繰り返し楽しもうとします。これは、自分の考えを持てるようになってきた成長の表れなので、認められることは認めてあげましょう。

## チャレンジ

# シューっとすべろう おしり掃除機



### ワンポイントアドバイス

大人が掃除機役をしても楽しいです。その際は、子どもが引っ張りやすいように、自分の体重を支えながら進みましょう。

- 対象 歩きはじめたら
- 注意事項 すべりが悪いじゅうたんや畳の上では、摩擦によるやけどに気をつけ、お尻の下にタオルなどを敷いてあそびましょう。



## かんたん やさしく手を持って 電車でゴー



### ワンポイントアドバイス

目的地を決めて、子どもが行きたい方向へ、ガタンゴトンと声をかけながら進むと盛り上がります。

- 対象 歩きはじめたら
- 注意事項 手はやさしく添える程度で、子どもの手やからだを引っ張らないようにしましょう。



もちろん、危険な事はやめさせる必要がありますが、やりたかったことを認めつつ、「あと何回ね！」と回数を決めたり、それに代わってあやす方法の一つに「ふれあいあそび」を試すことも効果的です。

## チャレンジ

# 落ちないように手足をつかって 大きな木



## ワンポイントアドバイス

抱っここの状態から始めて大人がゆっくり手を離します。ぶらさがるだけでなく、大人の首や腕など、からだ中をよじ登らせるのもおもしろいです。



●対象 2才から

●注意事項 からだを揺らすと子どもは喜びますが、転落に注意しましょう。

## チャレンジ

# お膝の上に立ってみよう 山登りバランス



## ワンポイントアドバイス

バランスをとりながら膝の上で立つこともできます。様子を見ながら手を離してみましょう。



●対象 2才から

●注意事項 子どもが転落しないように注意しましょう。

かん  
たん

# ひっくり返されないようにガマン おへそとっちゃうぞ



## ワンポイントアドバイス

「おへそとっちゃうぞ～！」と言いながらくるんとひっくり返した後は、お腹あたりをくすぐると盛り上がります。親子で交代してみても楽しいです。



チャレ  
ンジ

# 手足をしっかり握って ふわっとグライダー



## ワンポイントアドバイス

最初はゆっくり動かして、慣れてきたら大きく振ってみましょう。

●対象  
1才から  
●注意事項  
寝ている人は必ずパンザイの状態から始めましょう。横に広げて回転すると肩を傷めます。



## 育ちのコラム

### 幼児期は「転ぶを学ぶ」

幼児は、4頭身から5頭身ほどで頭が重いです。頭が重いということは、不安定で転びやすい体型であると言えます。この時期に、歩いては転ぶといった経験を繰り返すことで、反射的に手をつくことや上手な身のこな

## チャレンジ

# よじ登れ！ 山をこえてギュッ



### ワンポイントアドバイス

ハグする大人は膝立ちになり、子どもの目線まで下がってしっかり受け止めましょう。「よくできたねー！」と抱きしめながらたくさん褒めてあげましょう。

#### ●対象

2才から

#### ●注意事項

背中をこえるときは、子どもが転落しないように注意しましょう。



## 育ちのコラム

スクリーンタイムにご注意

世界保健機関(WHO)は、2019年4月に、子どもがスマートフォンやテレビなどのモニター画面を見る時間について初めての指針を策定しました。1才未満には、スマートフォンやテレビなどの画面を全く見せないこと、2~4才には、画面を見せるのは1時間までにしなるべく少なくすることが良いと報告されています。

## チャレンジ

# 手を繋いで家でもできる ブランコ→スカイツリー



### ワンポイントアドバイス

大人の息を合わせ、タイミングよく揺らしてあげると、ブランコのようで気持ちが良いです。

#### ●対象

1才から

#### ●注意事項

振りすぎによる転落に注意しましょう。



さらに0~4才の間は、連続して1時間以上座った姿勢でいることは避け、少なくとも1日3時間以上の軽運動を含む、からだを動かすことを推奨しています。実際には非常に厳しい内容になりますが、達成できなくても目標の時間に近いほど効果があります。子どものこころとからだの健康には、からだをよく動かし、座っている時間を減らすこと、そして質の良い睡眠をとることが重要であると考えられています。

こんなあそびも楽しい!

## アイテムを使ったふれあいあそび

ふれあいあそびは、身近にあるアイテムを工夫して使い楽しむこともできます。手軽にできて、子どもも喜ぶあそびをご紹介します。



### タオルであそぼう

家に必ずあるタオルが万能あそびツールに早変わり。引っ張ったり落としたり、ゆりかごのように使ったり、可能性は無限! 大きめのタオルを使うとやりやすいです。



スーパーマン

### 風船マットを作ろう

風船を膨らませてふとん圧縮袋につめたら、掃除機を使い空気を抜きます。すると、子どもが乗っても大丈夫なマットが完成! 風船や圧縮袋は、100円ショップでも購入できます。子どもといっしょに作って楽しみましょう。



風船でゴー



風船ゆらし

空気をしっかり抜くと  
とても頑丈になります!

## 愛着は成長の土台

赤ちゃんは、おっぱいをくれた、オムツを換えてくれた、抱っこしてくれた、笑いかけてくれた、というように、自分の欲求や要求に応えてくれた大人のことを、少しずつ信頼していきます。

さらに、お互いの肌と肌がふれあう“スキンシップ”によって、信頼はぐんぐん深まり、やがて安心感へと変わっていきます。これを「愛着の形成」と呼び、成長過程でとても大切なこととされています。

愛着とは、人を信じ、自分を信じて生きていくための基本的な感情のこと。これから的人生を力強く生きていくための土台です。

## 後追いは成長のしるし

生後6ヶ月頃から、赤ちゃんはお母さんなどの特定の誰かを後追いし始めます。

後追いが始まると、赤ちゃんはお母さんの姿が少し見えなくなるだけでも泣いてしまったり、追いかけてきたりするので、お母さんはちょっと大変な思いをするかもしれません。

しかし、これは信頼関係が芽生え、お母さんがこころのよりどころとして赤ちゃんに認められた証なのです。

後追いは一時的なもの。少しずつ一人で遊べるようになるので、赤ちゃんの行動を受け止め、関わながら、成長を待ちましょう。

## 誰でもできる！ 「愛着の形成」

愛着の形成は、お母さんだけでなく、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんなど、周りの人たちなら誰でもできます。「あれもこれも、自分でなんとかしなくちゃ！」と思いつめず、周囲の人の力を借りながら子育てをしていきましょう。

### 「愛着の形成」ポイント①

## 子どものこころの よりどころになろう

子どものこころのよりどころとなる人は、子どもが信頼を寄せて安心できるお母さんやお父さんをはじめとする身近な人です。

いつも自分を守ってくれる存在として、おおよそ3才くらいまでに確立するといわれています。

どこに  
どうい  
うか  
な  
？



# 01

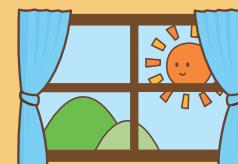
子どものこころと からだのおはなし

## ふれあい あそびと 愛着 の形成

たたか  
かいい



一緒に  
しゃつぱ  
づつ



### 行動範囲の広がりは 健全な育ちの過程

親がこころのよりどころになると、赤ちゃんは親と物理的な距離を取れるようになっていきます。「ちょっと不安でも、ぼくにはお母さんやお父さんがいるから大丈夫！」と思えた赤ちゃんは、少しづつ、少しづつ親から離れて活動していきます。

このように、行動範囲が広がっていくことは、心身が健全に発達していく過程といえます。

ママはここにいるよ  
うでらっしゃい



## スクリーンタイムを見直そう

スクリーンタイムとは、スマートフォンやテレビなどのモニターを見る時間のことです。P22、23の育ちのコラムを参考に、子どものスクリーンタイムを見直してみましょう。

## スクリーンタイムが長くなると…

実体験が乏しくなり、体験不足や運動不足を招いてしまいます。また、一方的に言葉や音を受け取るだけになるため、自分の気持ちを伝えることや、他の人の気持ちを感じる力やコミュニケーションの発達にも影響する可能性があります。

## からだがおもちゃに！

おもちゃだけが子どもの遊び道具ではありません。からだも立派な遊び道具になります。

子どもとのあそびのネタに困ってしまい、ついスマートフォンやテレビに頼りたくなってしまう時もあるかもしれません。そんな時こそ、ぜひ「ふれあいあそび」を参考にしてみてください。子どもの笑顔を見ることができ、育児が少し楽しく感じられるはずです。

朝起きたら、リビングまで電車でゴー！



## 0～3歳は新しい動きを覚える最適な時期

3歳くらいまでにたくさんの動きと出会うことで、歩く、走る、跳ぶ、投げるといった基本的なからだの使い方が身につきます。また、自分のからだを巧みに動かすことができる能力は、生後からどんどん成長し幼児期になると著しく向上します。

この期間に、子どもに新しい動きと出会える機会を作ってあげましょう。「ふれあいあそび」もそのひとつです。

# 02 子どものこころと からだのおはなし ふれあい あそびで 将来への からだづくり

## 実体験を大切に

スマートフォンやテレビは、今や生活必需品。しかしこれらのものからは、物事の本当の奥行きを感じることができません。

例えば、木が揺れて葉っぱが落ちる、というような当たり前のことでも、実際に目の当たりにすると、実体験として記憶に残り「見る力」が備わります。本物を直接見るからこそ奥行きがわかり、距離感が把握できるようになるのです。

## 見て触って体験しよう！

乳幼児期は五感を育てていく時期でもあります。見たり、聞いたり、触ったりできる「ふれあいあそび」を通して、こころの通ったふれあいを積み重ねていきましょう。



## あそんで作るからだの土台

乳幼児期にからだの土台ができるれば、思春期を迎えた頃には筋力も持久力も発達し、しっかりした大人のからだになっていきます。すぐに効果が現れるわけではありませんが、必ず成果は現れます。

子どもとたっぷりあそぶことは、子どもの可能性を広げることでもあるのです。

# あとがき

特別な遊具(おもちゃ)がなくたって大丈夫!お子さんのからだを擦るだけでも遊びになります。いつでも、どこでも、ちょっとの時間でできる「ふれあいあそび」を活用して親子の笑顔が溢れる幸せな時間になることを願っています。子どもにとって最高の「遊具」はお母さんやお父さんですから。

(公財)身体教育医学研究所 指導部長 渡邊 真也

日常の生活の中で、親子で楽しい時間を過ごしたい!でも何をしたらいいのかな?そんな時にこのガイドブックを開いてみてください。「ちょっとの時間」でも楽しめちゃう遊びがいっぱいです!親子でたくさんふれあって、たくさん笑って楽しんでください!

東御市子育て支援課 保育士 小林 美香

子どもは遊ぶことが大好きです。その遊びの中でも、大切なのは「誰と遊ぶか」です。親子はいつも一緒にいますが、心から「楽しいね」と、お互いが思える時間は少ないものです。親子で心が繋がるそのひと時を、ふと思い出した瞬間に使っていただけたら幸いです。

上田女子短期大学幼稚教育学科 専任講師 千葉 直紀

楽しいけど家ではハードルが高いなあ…と感じていた運動遊び。けれども体をさするだけ、一緒に歩くだけでもいいと知り、目から鱗!とっても身近なものになりました。ほんの少しの時間で、こどももおとなもニコニコになれるなんて嬉しい。今では「電車でゴー」が日課です!

東御市子育て支援センター 利用者 松林 容子

子どものより良い発達を願い、親子の時間を応援するため本冊子を作成しました。子どもと過ごすことが少し億劫だと感じたり、何をしようかアイデアが浮かばないときページを開いてみましょう。この中からお子さんのお気に入りの遊びが見つかったら、お子さんがあきるまで何度も何度も親子で楽しんでください。†

東御市子育て支援課 課長 岩下 由美

おむつ替えで寝返りされたり、仕上げ磨きで大泣きだったり、イヤイヤ期で何でも泣く…そんな時は前後で「リラックスするため」「ご褒美の意味も込めて」このふれあいあそびをぜひやってみてください。自然と笑顔になり、イヤなことがあつという間に終わるかもしれません(^^)

東御市健康保健課保健係 保健師 笹井 涼子

赤ちゃんとの一日はゆったりで、大人の時間の流れとは少し違うので、赤ちゃんと向き合おうとすることに難しさを感じるかもしれません。でも、この時期の赤ちゃんは育つ力を物凄く秘めています!この時期が赤ちゃんにとっても、そばに寄りそう大人にとっても豊かでかけがえのない時間になりますように。

上田女子短期大学幼稚教育学科 専任講師 堤 裕美

以前は苦痛だった、子連れでの待ち時間。病院や銀行で、退屈して騒ぎ出す子をおとなしくさせようと、険しい顔をしていました。ふれあいあそびを知り、迷惑にならない所でヒソヒソ試してみたら、親も子も機嫌よく過ごせました。もう待ち時間は怖くない!この本が、多くの親子の役に立ちますように…。

東御市子育て支援センター 利用者 両角 千彬

## 参考文献・引用

- 『アタッチメント(愛着)理論から考える保育所保育のあり方相愛大学人間発達学研究』初塚真紀子／2010
- 『いきいきっ子の運動遊び乳幼児体操』社団法人全国保健センター連合会／2010
- 『雲南省幼児期運動プログラム(実践編)』島根県雲南省子ども政策局／2016
- 『5歳未満のお母さん、お父さんへ』Active Healthy Kids Japan.  
<http://activekids.jp/wp-content/uploads/2020/04/young-childrens-parentsV3.pdf>.2020.04.
- 『0~3歳 能力を育てる好奇心を引き出す』汐見稔幸／主婦の友社／2010
- 『はじめは愛着から 人を信じ、自分を信じる子どもに』佐々木正美／株式会社福音館書店／2017
- 『見えていますか? 子どもからのシグナル0歳児から5歳児 行動の意味とその対応』今井和子／小学館／2017

## プロジェクトメンバー

(公財)身体教育医学研究所 指導部長	渡邊 真也
東御市子育て支援課 課長	岩下 由美
東御市子育て支援課 保育士	小林 美香
東御市健康保健課保健係 保健師	笹井 涼子
上田女子短期大学幼稚教育学科 専任講師	千葉 直紀
	堤 裕美
東御市子育て支援センター 利用者	松林 容子
	両角 千彬
(株)間島宣伝事務所	間島 賢一
	石川 歩美
	ブリチャード 香里

## ふれあいあそび

発行日 令和3年2月8日  
発行 公益財団法人 身体教育医学研究所 問合せ:0268-61-6148  
制作 株式会社間島宣伝事務所  
デザイン:石川 歩美 取材コーライト:ブリチャード 香里