

子育て豆知識

●手づくりおもちゃ

手作りおもちゃは、身近にある物を利用して、何かおもしろい物はできないか想像力を高め、工夫しながら作るおもちゃです。

牛乳パックやペットボトルなど、家庭にある物で作れるため、手軽にできます。子どもは親が自分のために作ってくれることが嬉しくてきっと喜んで遊んでくれることでしょう。お子さんと一緒に作るのも楽しいですね！

☆きらきらボトル

ヨーグルトの空容器を利用して作ります。コットンボールやスパンコールなどを入れると、ボトルの中できらきら動いてきれいですよ。赤ちゃんがじっくり見たり、手を伸ばしたくなるおもちゃです。

【材料】 空容器、水、洗濯のり、瞬間接着剤
コットンボール、スパンコール



【作り方】

- ① コットンボールやスパンコールを空容器に入れる。
- ② 洗濯のりと水(7:3~8:2の割合)を①の容器に入れる。
- ③ 容器の液体が漏れないようにキャップの内側に瞬間接着剤を付けてしっかりしめる。

☆スポンジボール

食器洗い用やお風呂用のスポンジを利用して作るボールです。子どもはボールが大好き。スポンジは柔らかいので小さな赤ちゃんが遊ぶのにぴったりです。ふわふわの感触も楽しんでください。

【材料】 スポンジ、輪ゴム

【作り方】

- ① スポンジを1cm角×8cm位に切る
- ② 束ねて真ん中を輪ゴムで止める
- ③ 手を離すとできあがり！



☆パクパク人形

牛乳パックを利用して作るおもちゃです。人形の口をパクパクさせてお子さんに話かけて下さい。きっと楽しいおしゃべりがはじまるのではないのでしょうか。

【材料】 1L牛乳パック1本、色ガムテープ（色画用紙などでも可）のりまたはボンド



【作り方】

- ① 牛乳パックの向かい合った角を縦に底まで切って、写真のように折りたたむ。

- ② 底が口になるように動物や好きなキャラクターの体を貼る。

*色画用紙を使う時は、牛乳パックの折り目に合わせるのがうまくいくポイント！牛乳パックの向かい合った角を縦に底まで切って、写真のように折りたたむ。



- ③ 体の形に切り取る。

いっしょにあそぼう！

- ④ バランスを見て目や手、足などを貼る。

*目の位置や手の位置によってオリジナルのかわいらしい人形になりますよ。

口の所に手を入れてパクパク動かしてお子さんと遊んでください。



●親子ふれあいあそび

わらべうたは、手を握ったり、抱きしめたりするなど親子のふれあいが多く、子どもは親から愛されている実感を持つことができ、親は子どもに対する愛しい気持ちが増すといわれています。また、わらべうたを楽しむ中で「聞く」「話す」といった言葉の土台ができます。

子どもが心地よいと感じるリズムに合わせて、わらべうたで遊びましょう！

いない いない ばあ

『いないいないばあ』は赤ちゃんをあやす基本的な遊びです。赤ちゃんは「ばあ！」で大好きな人の顔が出るのを期待しながら「いない いない」の時間を過ごします。遊びの楽しさがわかると今度は自分でも顔を隠し「いない いない ばあ」をするようになりますよ。

■あそびかた■

- ①「いない いない」と言いながら両手で顔を隠す。
- ②「ばあ」で両手を開き 顔を見せる。

- ☆ お子さんが大きくなってきたら、スカーフやハンカチなどで顔を隠して遊ぶのも楽しいですよ！
おうちの方の顔やお子さんの顔にスカーフやハンカチをかけて、「いないいないばあ」でさっと取って遊ぶと喜ぶますよ。



いちり にり さんり

お子さんの足や手に触れて楽しむ遊びです。足や手にはツボがたくさんあり、くすぐりを交えて遊ぶと、血行がよくなります。お子さんが喜んでいるなら、そのまま「高い高い」をしても楽しいですね。

■あそびかた■

- ①言葉を唱えながらお子さんの足や手を触る
 - 「いちり」 両足の親指をつかむ
 - 「にり」 足首をつかむ
 - 「さんり」 ひざをつかむ
 - 「しり しり しり」 両側でお尻をくすぐる

- 「いちり」 両手の親指をつかむ
- 「にり」 手首をつかむ
- 「さんり」 ひじをつかむ
- 「わき わき わき」 両側の脇をくすぐる



高い山 低い山

子どもを膝の上に乗せて、上げたり下げたりして遊ぶあそびです。急に上から下になったり、「どぼん！」と床に落ちたりするスリルが楽しい遊びです。好きなお膝に乗せて遊んでみましょう！

■あそびかた■

- ①大人は足を伸ばして座り、膝の上に子どもをまたがらせて座らせる。
- ②大人は「たかいやま」で膝を立て、「ひくいやま」で足を伸ばす。これを言葉に合わせ、くり返す。
- ③「たにそこに どぼ～ん」は大人が足を開き、足の間に子どもを落とす。

たかいやま ひくいやま
たかいやま ひくいやま
たかいやま ひくいやま
たにそこに どぼ～ん



いっぽんばしこちょこちょ

昔から伝わる、子ども達の大好きなくすぐり遊びです。手の平や、手の甲をこすったり、つねったりの皮膚刺激は脳への刺激にもなります。ぜひ、両方の手をくすぐって楽しんでください。足をくすぐるのも楽しいですよ。

■あそびかた■

- ①「いっぽんばし」で手の平を一本指でこする。
- ②「こちょこちょ」で手の平を指でくすぐる。
- ③「たたいて」「つねって」は手をたたきつねる。
- ④「ばんそうこうはって」指で×を手の平に書く。
- ⑤「なでて」で×を書いた所を優しくなでる。
- ⑥「かいだんのぼって」で子どもの手首から脇まで二本の指で登る。
- ⑦「こちょこちょ」で全身をくすぐる。



いっぽんばし こちょこちょ たたいて つねって
ばんそうこうはって なでて
かいだんのぼって こちょこちょこちょ

●おすすめの絵本

ひざに抱っこして絵本を読んであげる... 子どもと絵本との出会いの始まりです。

親から子への語りかけや絵本を読んであげるというふれあいは、人としての力と恵みが増え、親と子の結びつきを深めていくものです。

ご家庭で親と子が寄り添い、互いのぬくもりを感じながら一緒に絵本を楽しみましょう。絵本は親と子が一緒に楽しむものです。



白石市では、ブックスタートとしてお子さんが6か月の頃に絵本をプレゼントします。また、1歳6か月から2歳の頃には、お子さんが主人公の世界に一つしかないオリジナルの絵本をプレゼントします。

ご家庭でお子さんと一緒に絵本の世界を楽しんでください。

0~1歳児



もももこ 作/谷川俊太郎 絵/元永定正 発行/文研出版

「もももこ」「ぷうっ」など、子どもが言いたくなるような言葉と目を釘付けにする絵。「もう1回」と何度でもリクエストされる絵本です。

いないいないばあ 文/松谷みよ子 絵/瀬川康男 発行/童心社

いない いない ばあ。にゃあにゃが、くまちゃんが、ほらね、いないいない... 笑顔がかわいい絵本です。

のせてのせて 文/松谷みよ子 絵/東光寺啓 発行/童心社

ブー、まこちゃんのじどうしゃがはしります。のせてのせて。次々にどうぶつがやってきて、まこちゃんのじどうしゃに乗せてもらいます。

しましまぐるぐる 絵/柏原晃夫 発行/学研

赤ちゃんが生まれながらに反応する『顔』や、反応がよいとされている『しましま』と『ぐるぐる』がいっぱいで色のはっきりしている絵本。泣いている子もこれを見ると泣き止みます。

じゃあじゃあびりびり 作/まついのりこ 発行/偕成社

じゃあじゃあ、がーがーなど身近なものの擬音語を楽しみながらイメージが広がる絵本です。

1～2歳児



おべんとうバス 作・絵/真珠まりこ 発行/ひさかたチャイルド
お客はみんな食べ物。バスに乗る時の元気なあいさつと食べ物をお弁当に詰める楽しい絵本です。

がたんごとんがたんごとん 作/安西水丸 発行/福音館書店
汽車に乗せてもらうのは、コップ、スプーン、りんごにバナナ。赤ちゃんと一緒に遊べる絵本です。

ねないこだれだ 作/せなけいこ 発行/福音館書店
こんな時間に起きてるのはだれだ？ふくろうにどらねこ、どろぼう... ちょっぴりこわいけど、何度も見たくなる絵本です。

だるまさんが 作/かがくいひろし 発行/ブロンズ新社
とびきりゆかいな変幻自在のだるまさんが登場します。動きがかわいくてついまねをしなくなります。

きんぎょがにげた 作/五味太郎 発行/福音館書店
ページをめくるたびに、にげたきんぎょがどこかにかくれています。子どもたちが大好きな絵探しの絵本です。小さい子も指をさしながらきんぎょを探して楽しめます。

2～3歳児



しろくまのパンツ 作/ツペラツペラ 発行/ブロンズ新社
しろくまさんのパンツがなくなっちゃった。そこにねずみさんがきて一緒に探してあげることに... いったいどんなパンツかな？

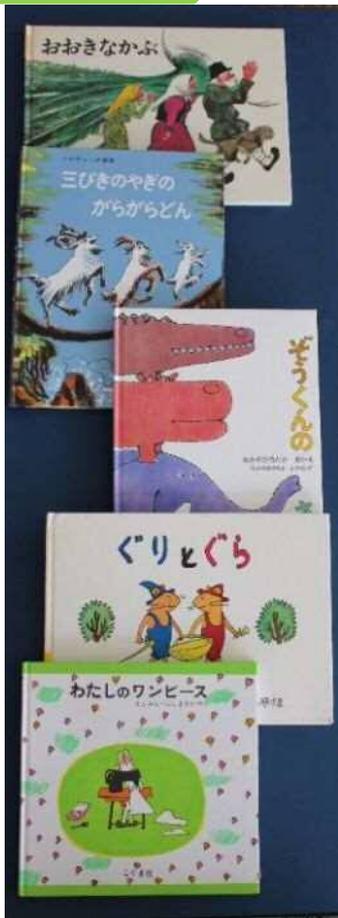
わにわにのお風呂 文/小風さち 絵/山口マオ 発行/福音館書店
ワニのわにわには、お風呂が大好き。お湯につかっておもちゃで遊び、シャワーのマイクで歌います。

たまごのあかちゃん 文/神沢利子 絵/柳生弦一郎 発行/福音館書店
卵の中でかくれんぼしているのはだれかな？繰り返しのリズムカルな問いかけにかわいい赤ちゃんが出てきます。

おばけがぞろぞろ 作/ささきまき 発行/福音館書店
愉快なおばけが、「あそびましょ」といろいろな所から次々と飛び出して来て、向かった先は... ユニークで何ともかわいらしく、友達になりたていようなおばけたち。楽しいおばけの絵本です。

はらぺこあおむし 作/エリック・カール 訳/もりひさし 発行/偕成社
ちっちゃな卵からあお虫が生まれました。あおむしはおなかかべっこぺこ。くいしんぼうのあお虫は毎日たくさん食べ続け...。

3～4 歳児



おおきなかぶ 訳/内田莉莎子 絵/佐藤忠良 発行/福音館書店

おじさんが植えたかぶがなかなかぬけません。おばあさんや孫、犬、猫が手伝います。「うんとこしょ どっこいしょ」かけ声が楽しい絵本です。

三びきのやぎのからがらどん 絵/マーシャブラウン 訳/瀬田貞二 発行/福音館書店

谷をわたって草を食べに行きたいやぎの兄弟と橋の下に住んでいる魔物のトルロとの知恵比べ。大中小のやぎの違いが楽しめます。

ぞうくんのさんぽ 作/なかのひろたか 発行/福音館書店

かば、わに、かめが、なかよしのぞうの背中に乗ってさんぽにでかけます。あまりに重くて、おとっと... ほほえましい結末に笑顔がこぼれます。

ぐりとぐら 文/中川李枝子 絵/大村百合子 発行/福音館書店

なかよし野ねずみのぐりとぐらが森で見つけた大きな卵。「そうだ、カステラを作ろう」おいしそうなおいに森の動物達もやってきます。

わたしのワンピース 作/にしまきかやこ 発行/こぐま社

次々に模様がかわるうさぎさんの不思議なワンピース。夢が広がるファンタジーのお話です。

4～5 歳児



かいじゅうたちのいるところ 作/モーリスセンダック 訳/神宮輝夫 発行/富士房

おかあさんにしかられて部屋に閉じ込められたマックスは、かいじゅうの国に行き王様になります。子どもの内面を描いた絵本です。

さんまいのおふだ 再話/水沢謙一 絵/梶山俊夫 発行/福音館書店

やまんばに追われる小僧を三枚のおふだが救います。スリルの中にもユーモアがあふれる昔話です。

せんたくかあちゃん 作/さとうわきこ 発行/福音館書店

せんたく好きなかあちゃんは、空から落ちてきた雷も洗ってしまいます。かあちゃんと雷との間にくり広げられる楽しく元気のよいお話です。

まゆとおに 文/富安陽子 絵/降矢なな 発行/福音館書店

鬼はやまんばの娘まゆを大きな鍋で煮て食べようとしてますが... 鬼とまゆのやりとりがユーモラスで楽しい絵本です。

めっきらもっきらどおんどん 文/長谷川摂子 絵/降矢なな 発行/福音館書店

遊ぶ友達がいないかんだが、木の根っこの穴に落ち、ついたところはへんてこな世界。かんだの不思議な世界での体験を描いたファンタジー絵本です。

～ちょっと一息、心が楽になる子育てのヒント～

柔軟な発想でリフレーミングしましょう！

リフレーミングとは、否定的な見方を肯定的な見方に換えてみることを言います。

柔軟な発想でリフレーミングをすると、短所だと思っていることも長所にすることができます。きっと自分が好きになり、子どもや他人の見方も変わり、コミュニケーションもスムーズになることでしょう！参考にしてみてください。

☆リフレーミング

| 書きかえたい語 | リフレーミングすると |
|---|---|
| あきっぽい いいかげん 勝ち気な 負けず嫌い 変わっている がんこ 興奮しやすい おこりっぽい わがまま | 好奇心おうせいな、興味が広い こだわらない、おおらか 向上心がある がんばりや 味のある、個性的 意志が強い、信念がある 情熱的、感受性豊か 自己主張できる |
| 反抗的 乱暴 | 自立心がある、自分の考えがはっきりしている たくましい |
| まじめ 消極的 根暗 優柔不断 | 誠実で一生懸命、頼りになる ひかえめ、周りの人を大切にする 自分の心の世界を大切にする じっくり考える |
| うるさい さわがしい おしゃべり 口下手 | 明るい、活発、元気 人との会話を楽しむ 言葉を選ぶのに慎重 |
| のんき のんびりしている | 細かいことにこだわらない 細かいことにこだわらない、マイペース |
| 気が強い 気が弱い | すべてに積極的、弱音をはかない 自分よりも周りを大切にする |
| 甘えん坊 ふざける しつこい せっかちな 外面がいい だらしない 調子にのりやすい でしゃばり 生意気 | 人にかわいがられる、人を信頼できる 周りを楽しませる ねばり強い 反応がすばやい コミュニケーション能力がある、社交的 こだわらない、おおらかな 雰囲気明るくする、ノリがいい 世話好き 自立心がある |
| 目立ちたがり屋 面倒くさがり屋 | 自己表現が活発 おおらか、細かいことにこだわらない |



備えよう！ 赤ちゃんの防災



災害への備えを考える3STEP

STEP 1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認したり、実際に歩いてみるでもいいかもしれません。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。

STEP 2 防災備蓄品やグッズ等を準備する

もしもの時のことを想像しながら、必要なものを準備しておきましょう。飲料水などは最低3日間、できれば1週間分を目安に、その他の必需品は3日間分程度を目安に準備しましょう。

STEP 3 使ってみる・半年に1回見直す

備えたいものがいざというときに使えなければ意味がないので、避難訓練を実施して実際に使ってみましょう。特に赤ちゃん向けの用品は、成長に合わせて必要なものが次々と変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。

赤ちゃんがいる家庭が気を付けたい4つの場面

1 避難所への移動



移動時には両手が自由に使えるよう抱っこひも等を活用しましょう。とっさの場面で赤ちゃんの頭を守るものも用意しておく目安です。なお、抱っこして避難したために、子どもの靴を忘れたという方が多いため、準備しておく目安です。また、母子健康手帳等のコピーをリュックサックに入れておきましょう。



2 授乳・食事



避難所では授乳スペースが十分確保できない可能性があるため、授乳ケープ等を用意しましょう。普段母乳で育てていてもストレスで母乳が出にくくなることもあるため、ミルクも準備しましょう。離乳食は食べなれたものを多めに用意しましょう。

3 トイレ・衛生管理

おむつやおしりふき等が手に入りにくくなる可能性があるため、普段から多く備えサイズが変わったら更新しましょう。感染症対策として、消毒グッズなども準備が必要です。



4 長期生活への備え・リラックス

特殊な環境において、大人と同じく赤ちゃんもストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、元気が出るためのおもちゃやお菓子などを準備しておきましょう。赤ちゃん用の寝具などの用意もできるといいですね。



記事監修：ピジョン株式会社

白石市は、ピジョン株式会社が取り組む「あかちゃんとそなえの輪 推進プロジェクト」に賛同しています。

赤ちゃんの防災備蓄品リスト

| 場面 | <input checked="" type="checkbox"/> | 品目 | 備考 |
|---|-------------------------------------|------------------|--|
| 避難所への移動  | <input type="checkbox"/> | 母子健康手帳などのコピー | 普段の外出時も基本的には常に携帯しておきましょう。健康保険証などのコピーも併せて用意しましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 抱っこひも | いつでも使えるように、家の中の手に取りやすい場所で保管するようにしましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 防災ずきん(頭を守れる帽子など) | とっさの場面で赤ちゃんの頭を守ることができるものを、家の中の手に取れる場所に用意しておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 子どもの靴 | 抱っこして避難したために、子どもの靴を忘れたという方が多いため準備しておくことで安心です。 |
| 授乳・食事  | <input type="checkbox"/> | 授乳ケープ | 多くの人が集まる避難所で授乳スペースが十分に確保できない可能性があるため、用意しておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | ミルク | 普段母乳で育てている人もストレスで母乳が一時的に出なくなる可能性があるため、少量は用意しておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 哺乳びん・授乳用カップ | 水が不足し洗浄消毒ができなくなる場合に備えて、使い捨てで使用できるものも用意しておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 調乳・洗浄消毒用具 | カセットコンロは大人用の調理用具にもなるのでお家に用意しておくことで良いでしょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 離乳食 | 特にアレルギー対応品は災害後入手が難しくなる場合があるので、多めに用意しましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 食器(お皿・スプーン) | 使い捨てのものも用意しておきましょう。エプロンもあると良いでしょう。 |
| トイレ・衛生管理  | <input type="checkbox"/> | 飲料水(ミルク用と水分補給用) | ミルク用の他に赤ちゃんの水分補給として赤ちゃん用麦茶などもあるといいですね。 |
| | <input type="checkbox"/> | 紙おむつ | サイズが変わったら備蓄の更新も忘れずにしましょう。ライナータイプを活用することで枚数を減らすことができます。 |
| | <input type="checkbox"/> | おしりふき | 多めに用意しておくことで、お手拭きや身体拭きとしても使用することができます。 |
| | <input type="checkbox"/> | タオル・ゴミ袋 | 組み合わせることで簡易的なおむつとしても使用することができます。 |
| | <input type="checkbox"/> | 除菌シート・ウェットシート | 多くの人々が密集して生活する避難所では感染症が流行することが多いため、対策として用意しておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 常備薬・応急セット | つめ切りなどのお手入れ品のほか、普段使っているお薬を入れておきましょう。 |
| リラックス  | <input type="checkbox"/> | 生理用品・母乳パッド | ママが必要なグッズも数が不足する場合がありますので忘れずに準備しておきましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | おもちゃ・絵本 | 赤ちゃんがぐずってしまうことが避難所での一番の悩みとされています。音の出ないものを用意しましょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | おやつ・お菓子 | 離乳食などとは別に、好きなキャラクターが書いてあるなど、元気になるお菓子を用意しておくことで良いでしょう。 |
| | <input type="checkbox"/> | 赤ちゃん用の寝具 | 赤ちゃんが安心して過ごすことができるスペースを確保するために使用することができます。 |
| | <input type="checkbox"/> | 家族写真 | 大切な写真を用意しておきましょう。実際に被災された方も写真を見て元気が出たという方もいらっしゃいます。 |

●大人の料理からの簡単取り分け離乳食

大人用に作る料理を途中で取り分け、赤ちゃんの月齢に合わせて食材を食べやすい大きさに細かく刻んだり、すりつぶしたり、味付けを薄味にするなどしていきましょう。簡単に家族みんなで食事を楽しむことができますよ。

☆けんちん温麺(うーめん)

大人用



【材料(1人分)】

温麺(乾麺)100g、ごぼう 30g、人参 40g、大根 40g、しいたけ 10g、ねぎ 20g、ささみ 40g、油 10g (大さじ1杯弱)、みそ 12g (大さじ2/3)、しょうゆ6g (小さじ1)、酒 10g (小さじ2)、だし汁 200ml

【作り方】

- ① 温麺を茹でて水にさらしたあと、水気を切る。
- ② ごぼうはさがき、人参・大根はいちょう切り、しいたけは千切り、ねぎは斜め切りにする。ささみはそぎ切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、人参、大根、しいたけの順に入れて炒め、火が通ったら、ささみとだし汁を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなり、ささみに火が通ったらアクをとって味を調え、最後にねぎを入れる。

5、6か月用



【作り方】

- ① 大人用①より、茹でた温麺 20gを取り出し、よく洗う。
- ② 温麺の形が見えなくなるようにつぶし、食べやすいなめらかさになるまでだし汁を混ぜてのばす。

7、8か月用



【作り方】

- ① 大人用①より、舌でつぶせるくらいにやわらかくゆでた温麺を20g取り出し、よく洗って5mm程度の長さに切る。
- ② 大人用の①から、人参 10g と大根 10g を取って細かくきざみ、鍋にだし汁 1/3 カップを入れ、3~5mm 程度に粗くつぶす。
- ③ 最後に温麺を入れる。

9~11 か月用



【作り方】

- ① 大人用①より、茹でた温麺 30g を取り出し、1cm 程度の長さに切る。
- ② 大人①の中から、人参 20g と大根 20g、ささみ 10g を取り出し、5~8mm 程度に切り、だし汁 1/3 カップとともに鍋に入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に温麺を入れ、温麺がやわらかくなったら出来上がり。

12~18 か月用



【作り方】

- ① 大人用①より、茹でた温麺を 30g 取り出し、3~5cm 程度の長さに切る。
- ② 大人用①より、ねぎは薄い小口切りに、その他は大人用より小さめに切る。
- ③ 大人用①でねぎも一緒に炒め、調味料を入れる際に、みそとしょうゆを少々入れ、汁の味を調える。
- ④ 温麺を入れ、ひと煮立ちさせたらお椀に盛る。

ワンポイントアドバイス!

離乳が進み、味をつける場合、汁物は湯で薄めてもいいでしょう。

子育てに優しい“⁶⁶白石温麺（うーめん）⁹⁹”

毎月7日は温麺の日！
みんなで食べよう！

白石温麺の由来

白石温麺は約400年の伝統を誇る白石市の名産品です。

江戸時代のころ、白石城下に住む鈴木味右衛門が、旅の僧から油を使わない麺の製法を学び、苦心の末に小麦粉と塩だけで麺をつくり胃病の父親に食べさせたところ、たちまち病が回復しました。

この話を聞いた白石城主片倉小十郎公が、親を思う温かい心で作った麺であるとして「温麺（うーめん）」と名付けたと伝えられています。

白石温麺の特徴

- 長さ9cmで短い
- 油を使っていない
- ゆで時間3分で手早く作れる



そうめんとの違い

白石温麺は、麺の分類上はそうめん類になりますが、白石温麺の特徴である「長さ9cmで短い」「油を使っていない」ことがそうめんとの違いです。

白石温麺と離乳食

赤ちゃんは、食べ物を噛んだり消化する力が未発達なため、離乳食を作る時に食材を食べやすい大きさに細かく刻んだりすりつぶしたりしますが、白石温麺は長さ9cmのため、切る手間が少なく済みます。

また、白石温麺の由来にもあるように、油を使っていないことから消化がよく、子どもが食べやすいため、離乳食に向いているといわれます。

「白石うーめん体操」動画が楽しめる

温麺は食べるだけでなく、軽快なリズムに合わせた白石うーめん体操として保育園や幼稚園児をはじめ広く市民の皆さんに親しまれています。

インターネット動画共有サイトの「ユーチューブ」で配信していますので、白石の魅力が詰まったこの体操を、ぜひお楽しみください。

