



0才から楽しめる絵本とわらべうたをご紹介します♪

## ☆赤ちゃんとお楽しみわらべうた☆

## 「いちり にり さんり」

### いちり～♪

- ①あかちゃんと向かいあうようにして、あかちゃんを床に寝かせます。あかちゃんの両足の親指をつまみます。



### にり～♪

- ②両足首を軽くつまみ、



### さんり～♪

- ③両ひざをやさしくつまみ、



### しりしりしり～♪

- ④両わき腹(または、おしり)をくすぐります。



足の親指、足首、両ひざには体の「ツボ」がたくさん集まっています。そこを刺激すれば、赤ちゃんは心地良く、体の発達にも良い影響を与えます。最後にくすぐりを入れ、赤ちゃんが喜ぶ楽しい遊びにしましょう♪