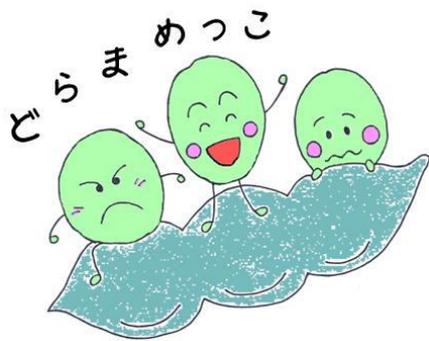


子育て相談員だより  
2021. 4月  
No.25



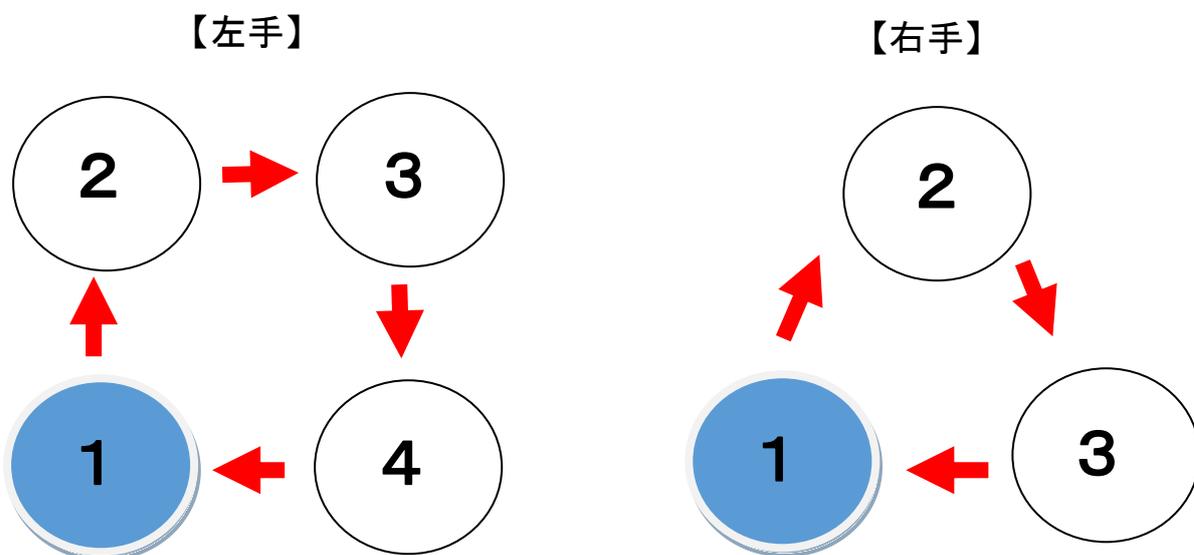
〒270-1516  
千葉県印旛郡栄町安食938-1  
ふれあいプラザさかえ 1階  
子育て包括支援センター 子育て相談員  
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>  
Eメール [kosodate@town.sakae.chiba.jp](mailto:kosodate@town.sakae.chiba.jp)

### ～脳と指の協調～

それぞれの状況で、それぞれの場所で、いつもの生活スタイルを変えて過ごしてきた1年あまり。我慢したことやあきらめたこともありましたね。  
春です！自然の力はすごいです！その季節がくると、芽を出し花が咲き…。  
今年も桜の花のピンク色を、みなさんそれぞれの思いで眺めていることでしょう。

今月は、東北大学川島先生の『脳の抑制機能を高める運動』→イライラ抑制機能を高める指の体操をご紹介します。

## やってみよう♪



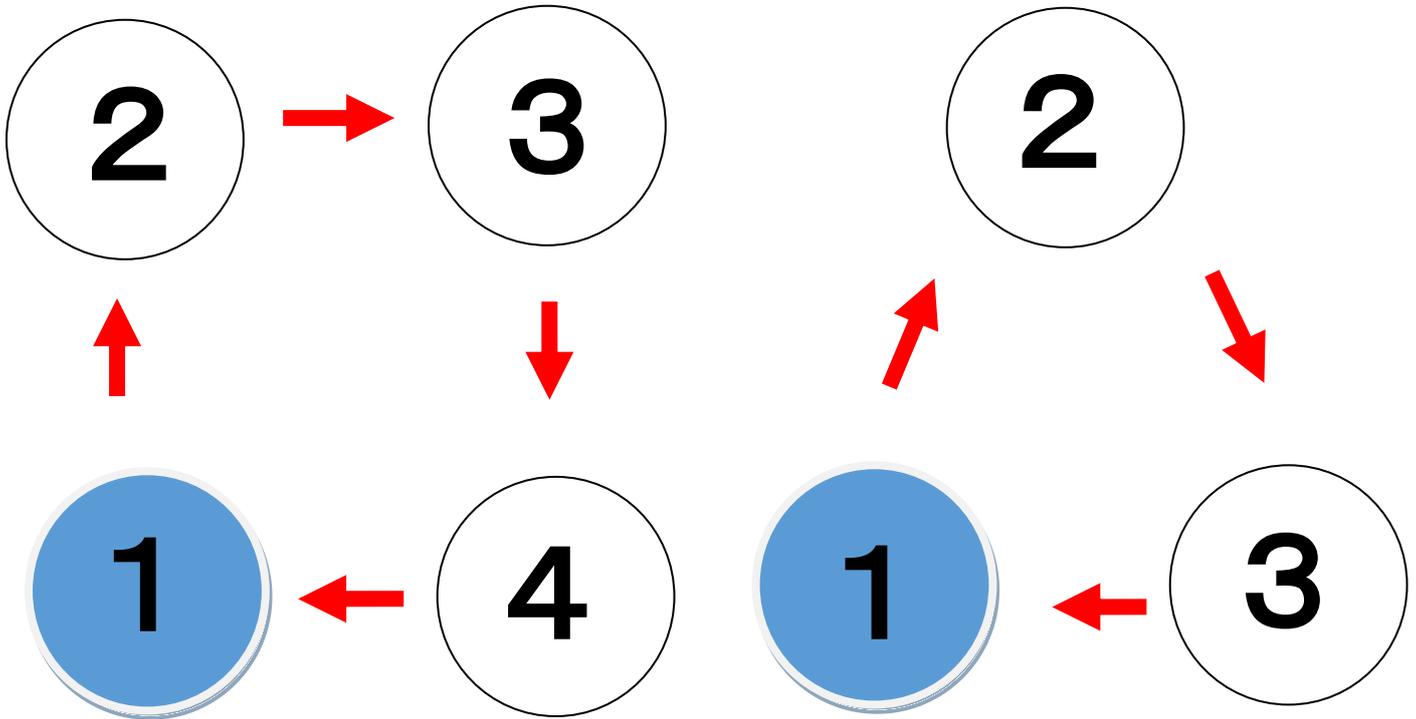
「1」「2」「3」「1」「2」「3」…と言いながら、両手同時に①から順番に人差し指で番号をさしていく。1周目左手の④は「1」のかけ声の時に、さしていることとなります。4周目に両手とも初めの位置にもどります。イライラ抑制機能の強化です！

イライラしないようにやってみましょう(^\_^)

**※台紙を用意しました。ご自由にお持ちください！**

【左手】

【右手】

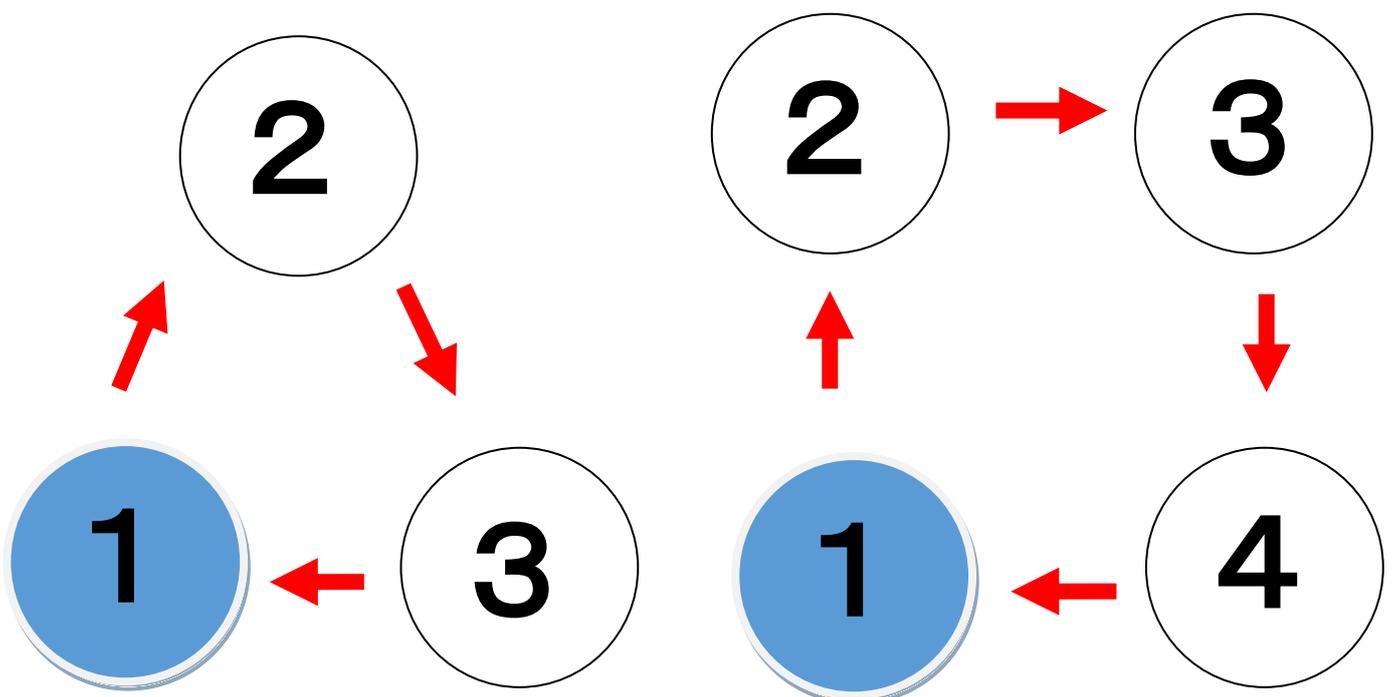


「1」「2」「3」「1」「2」「3」…と言いながら、両手同時に①から順番に指で番号をさしていく。1周目左手の④は「1」のかけ声の時にさしていることとなります。4周目に両手とも初めの位置にもどります。

逆にしてやってみよう!

【左手】

【右手】



できるようになったら紙上ではなく空中でやってみましょう