

# 日野サラダっ子 通信

★やっほっほ～！夏休み★

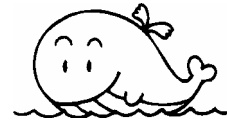


平成 1 8 年 夏休み号

NAME \_\_\_\_\_

<http://www.hinotaro.ed.jp>

## ドーパミンを出そう



市内のある小学校の校長先生の話です。「私の勤務する校区には、児童のいる家庭20数所帯のうち17軒が地区の子ども会に入っていない町内がある」と、7月初旬に開催された会合で嘆息されました。

近頃の風潮を反映して、子ども会に入っていない家庭があることも見聞きはしますが、あまりの数の多さに参加者一同ビックリしてしまいました。

\*

お子様が幼稚園のまでの方はお分りにくいかもしれませんが、小学生のいる町内では、子ども会が組織されています。

各地区の活動内容には、地域環境による濃淡があり、行事の多いところでは運営が大変という声を聞いたりもします。ただ参加する楽しそうな子どもの様子や、近所付き合いのことを考えると“暗黙の了解”のうちに、大抵の人は加入しています。

とはいっても子ども会どころか、町内会も入らないという人が増えてきたのも事実です。幸い私が世話役をしている町内では、ほとんどの所帯が加入されています。

なのに運営する立場が言及するのも変ですが、町内会などの自治活動のなかには、意味不明の行事もあります。子どもがたくさんいて、娯楽の少ない時代なら有意義だったかもしれないイベントが、時代環境が変わった今も旧態依然のまま踏襲している事例が少なくありません。こうした運営手法と各家庭の煩わしい、面倒臭いといった気持ちが相俟って、地域から元氣

がなくなっている気がします。

子どもが被害者となる事件が陸続する今日、地域の子どもは地域で守るという意識は、社会全体での共通認識として醸成とされつつはあります。みんな子どものために何かをしないといけないと思いつつ、あと一步を踏み出せないのが今の状況のような気がします。

その主因としては、個人の快適性を追求した結果が、地域との結びつきを弱めてしまったからということも大方の人が感じていることだと思います。

\*

長崎県庁では、4月の機構改革により幼稚園と保育所を一緒に所管する「こども政策局」が新設されています。

そこの初代局長には、いわゆる「ココロねっこ運動」を推進されてきた浦川末子さんという人が就任されています。ルックスだけでなく、気性も男気にあふれた方ですが(笑)、先日この方と語らう機会がありました。そこでは、「いろいろ言う前にまず子どものために動こうよ。そうしたら大人も元氣が出るよね」ということで、お互い意気投合しました。

人の脳内には、始める前は気が重くても、活動しだすと気持ちよくなる物質ドーパミンが放出されるそうです。まずは、子どものためにもっとドーパミンを出せたらと思いつつ、夏休みを迎える日野幼稚園であります。

理事長・朝野卓也



## 楽しい夏休みを！

早いもので、一学期も終業です。嬉しそうにはにかみながら進級した子ども達、ちょっとドキドキで不安気に入園してきた子ども達も、すっかり自分のペースで園生活を楽しんでいきます。

さて、まぶしい太陽の季節がやってきました。子ども達はじりじりと照りつけるお日様の下で元気のいい喚声をあげながら、「プール」「泥んこ」「指絵の具」「スライム」などなど、夏ならではの遊びを満喫しています。年少さんのお部屋では、「先生あれやっていい？」と《糊》《色水》《ホウ砂液》をトレーのなかで両手を使って混ぜ、スライム作りが始まります。「ベトベト～」「ヌルヌルするね」「冷たいね」「固くなってきたよ」「気持ちいい～」 感触や感覚を楽しみながら頃合いを見計らっています。そこへやってきたのが遊びの達人！年長・年中児。遊びにも工夫がみられ幅も広がります。友達の輪も広がり横だけではなく縦のつながりも深くなってきました。

このように子ども達がスムーズに園生活を送れますのも、ご家庭の協力があってこそ。保護者の皆様には、いろいろな面でご協力をいただきほんとうにありがとうございます。健康に気をつけて充実した夏休みをお過ごしください。

吉田 茂子

♪♪♪♪♪ なんでも あら・か・る・と ♪♪♪♪♪

## 子育て講演会のご案内

社会情勢の変化に伴い、子どもたちを取り巻く食の環境も昔に比べると大きく変わり、健全な食生活が失われつつあります。「生きること」それはすなわち「食べること」、子育てに大きく影響をする「食」について考え、子ども達の心身の健やかな成長を願う下記のように子育て講演会が開催されます。

### 記

- \* 日時 平成18年8月22日(火) 10:00～12:00
- \* 場所 コミュニティセンター 研修室
- \* 講師 九州地域職育推進協議会委員 吉田 俊道先生
- \* 演題 「1ヶ月で子どもが変わった～驚異的な食の力」
- \* 受講料 無料
- \* 申し込み 各自電話で申し込みください

佐世保市 幼児教育センター：31-0550



# 太郎の願いとお知らせ



## 夏期保育について

- ・ 保育日数には入りませんので、旅行などの計画をされている方は、無理されずお休みください。
- ・ 欠席される方は園に連絡をください。指定のバス送迎場所にいらっしやらない場合は通過をさせていただきます。

## 夏期保育スケジュール

サラダッ子通信の後頁に綴じていますが、下記の日程で行います。

記

前期：7月31日(月)～8月4日(金)

後期：8月28日(月)～8月31日(木)

降園時間：午前11時30分・・・軽くおやつがです。

## プールカード

夏期保育中も水遊びやプール遊びを予定しています。体温を計り、カードの記入をお願いします。

## 2学期始業式

9月1日(金) 降園時間は午前11時30分です。

制服・制帽で登園します。体操服には着替えません。

9月4日(月)からは、平常通りの保育を行います。

## お道具類

持ち帰りましたお道具類(粘土板・粘土ヘラ・縄跳び) お着替え袋は、2学期 9月4日(月)までにお持たせください。名前が消えている物や消えかかっている物は、確認のうえ記入をお願いします。

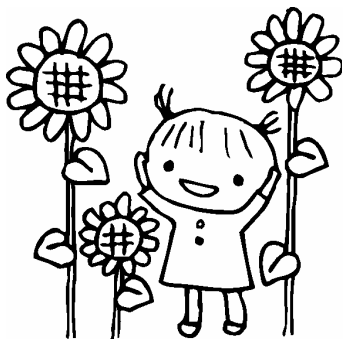
## ぞうきん

子ども達が使用しますので、普通使用している約半分の大きさ(15cm x 20cm)で2枚お願いします。9月4日(月)までにお持たせください。

## 8月の保育料について

- ・ 現金納金の方は、8月の夏期保育期間中にお支払いください。
- ・ 銀行振替えの方は、15日が引き落とし日です。

よろしく願いいたします。



## 夏期保育はじまるよ～

いよいよ楽しい夏休みが始まりますね(\*^\_^\*)

夏休み期間中、幼稚園では下記の日程で夏期保育を行います。

夏ならではの遊び！異年齢交流を楽しみましょう

期間 前期7月31日(月)～4日(金)の5日間  
後期8月28日(月)～31日(木)の4日間

降園時間 11:30

服装 私服登園(動きやすく、汚れてもいい服装で)

カラー帽子・水筒・タオル・着替え一組をかばんの中に入れてお持たせください。

夏期保育は自由参加です。お休みしても欠席扱いにはなりません。

バスは通常通り運行しますので欠席の連絡はお願いします。

### 前期夏期保育のねらい

夏ならではの遊びを楽しもう！！

異年齢交流を楽しもう！！

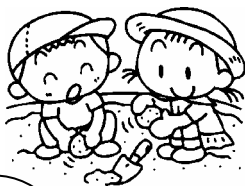
好きな遊びを見つけよう！！

前期夏期保育では、水遊びを行いますのでプールバックは毎日お持たせください。

プールカードの記入は毎日お願いします。

#### プールあそび

お水って  
気持ちいい



大きな  
山を  
作ろう

泥んこ  
楽しい

#### お散歩

僕が守っ  
てあげる  
よ

カニさん  
み～つけ  
た



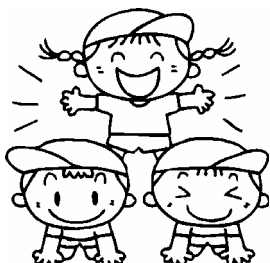
#### 外あそび

水・どろんこ・お散歩・しゃぼん玉  
楽しい遊びがいっぱい

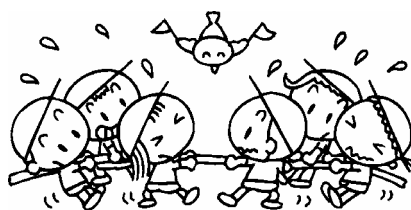


## 後期夏期保育のわらい

運動会ごっこをしよう！！  
異年齢交流を楽しもう！！



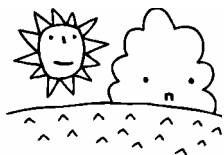
みんなで  
体操たの  
しいな～



運動会ごっこ

うんとこしょ！  
がんばれ～

後期夏期保育では、プール遊びは行いません。  
かけっこや運動遊びをしますので、運動靴をお願いします。



## 健康に楽しく夏を過ごそう！！

暑さのために食欲不振になったり、十分な睡眠がとれずに疲れがたまったりと、体調を壊しやすい時期です。

家庭でも規則正しい生活をこころがけましょう！



朝、元気よく起きましょう。

『おはようございます』『おやすみなさい』などの挨拶をしましょう。

顔を洗ったり、歯を磨きましょう。

遊んだあとの片付け、衣服の着脱はできるだけ自分でしましょう。

汗をかいたらタオルやハンカチでふきましょう。

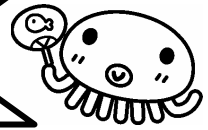
休息や睡眠を十分にとりましょう。



無理のないスケジュールでこの夏を楽しみましょう。そして、夏休みの間にたくわえたエネルギーを成長の原動力として、9月からの園生活をがんばりましょう！



# ★A・Bだより★



## 楽しかった1学期！頑張った1学期！！ いろんなことを経験したね♪♪♪

### 太鼓に挑戦

ずっとずっと憧れていた太鼓！みんな太鼓の時間になると真剣な表情で頑張りを見せています！運動会での披露に向けてドキドキワクワクのようです

### 園外保育

田平昆虫自然園・日野小祭り・七夕アート展・プラナリウム見学。たくさんの素敵な思い出が出来ました！2学期は、どんな出会いが待っているか楽しみです

### 野菜作り

4月に植えたA組のミニトマト、B組の枝豆水やり、害虫退治…と、一生懸命育てて、収穫することができました！！野菜嫌いな子もおいしいと、食べることができましたよ（^o^）

### 組体操に挑戦

ブリッジ、背倒立、2段ベット、ピラミッドなど、様々な技に取り組む子ども達。開田先生と楽しみながら頑張っています！！(^\_-)友達と協力し合うことの大切さを学んでいます

### 文字への興味

自分の作品や絵本に名前を書き、文字に触れる機会も多くなった年長組。また、手紙のやりとりや、友達や年少さんに絵本の読みきかせをするなど、興味を持っている子も多いです（^o^）

### お知らせ

A組の寺澤冬弥くんが8月の前期夏期保育までで転園されることになりました。新しいところでも頑張っね  
≡



## 楽しみだね♪

### お泊り保育

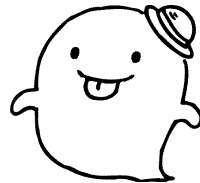
植物を育て、様々な自然に触れ、生き物に対する気持ちも変わってきた子ども達。お泊り保育でも“ネイチャーゲーム”自然探索を計画しています。自然の中で遊ぶ楽しさ、そこでしか味わえないことを経験し、のびのびと過ごしたいと思っています。一つ成長した子ども達の姿をお楽しみに

### 夏期保育

水遊び、泥んこ遊び、お散歩、運動会ごっこなど楽しいことがいっぱい夏期保育！！自分で好きな遊びを決め、そこで異年齢の交流も味わえる為、年長組のお兄ちゃん・お姉ちゃんが大活躍です 夏休みの幼稚園も楽しいこと盛りだくさんです



# ♪うめ☆ももだより♪



## こんなことしたよ！7月

### 忍者でにんぼう

忍者ブーム到来！！色んな技が使えるようになりましたよ！「早並びの術」「お忍びの術」「早片付けの術」は大得意なんですよ 子ども達は、忍者に変身すると苦手な事でも頑張れちゃう！忍者の力って凄い！！と感じさせられる今日、この頃です

### うちわを作ったよ

うちわに“ひのたろう”と、手形で“たこさん”を描きました！！“ひのたろう”は、それぞれ個性あふれる表情で、世界に一つだけのうちわとなりました

### ふうりんをつくったよ

夏祭りの会場飾りに風鈴を作りました。夏らしいスイカに各クラスの野菜、とうもろこしときゅうりがとつてもかわいくできました 風が吹くたびに“チリン”とかわいく音をならしていますよ

### ありがとう

ついに、とうもろこし、きゅうりに別れを告げる時がやって来ました！！子ども達にとっての野菜は、友達みたいな存在だったようで、野菜とのお別れの時は「ありがとう」と素直に言葉が出ていました。子ども達も、なんだか寂しげでしたよ(T.T)

### ★お知らせ★



梅組の渡辺真子ちゃんと桃組の寺澤菜奈ちゃんが夏休みにお引越されるになりました。これからも元気いっぱい過ごされることを願っています。( ^ \_ ^ )

### うめぐみ

気付けば粘土板を持って桜組さんに大移動！！年少のかわいいお友達と一緒にスライム遊びに夢中になっていますよ！！異年齢交流を楽しんでいます

### クラスのようす

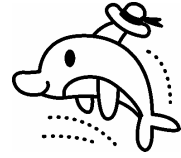


### ももぐみ

白南風幼稚園でレストランごっこをしてから、ももぐみにもレストラン“すまいる”がオープン！お絵かきいっぱいの段ボールでできたおうちをお店にして「何にしますか～？」とメニューを持ってきてくれます 店員さんのスマイルが一番のごちそうなので～す(^\_^)v



# さくら・ひまわりだより



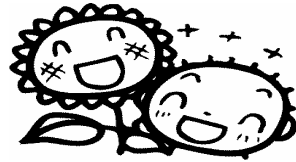
うちわをつくったよ！！

子ども達のかわいい手形のカニと子ども達それぞれがハチに変身したかわいいデザインに仕上がったうちわ。世界にひとつだけのオリジナル(^ ^)とってもかわいい仕上がりに子ども達みんな大満足の様子！！早速、うちわを持って「アンパンマン音頭」を踊って夏祭りに向け気分が盛り上がっています。本日、持ち帰っていますので夏祭り当日お持ちください。みんなのうちわが勢ぞろいするのが今から楽しみです。



ひまわり咲～いた！

大事に育てているひまわりの花に会うにはもう少し時間がかかりそうですが、お部屋はひまわりの花で満開です。( ^ ^ )  
幼稚園に入園してから修行した技を駆使し、ひまわりを作りました！！前期夏期保育中( 8 / 4 )まで満開のお花がお部屋に咲いていますので、ぜひ、見に来てくださいね。



なつやすみのチャレンジ！！

4月から毎月いろいろなチャレンジをがんばってきました！  
今月は、なつやすみのチャレンジとして

「おうちでもお着替え

がんばっちゃうぞ～！！」



9月よりさくら組に  
ハッチトン・コリーンちゃんが仲間入りします！とっても元気な女の子です。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

さくら組の西崎 結ちゃん(にしざき ゆい)がお父様のお仕事の都合で福岡の方へお引越しされました。「みんな、仲良くしてくれてありがとう！」というメッセージを預かりました。新しい場所でも元気・勇気・笑顔いっぱいがんばってね





# 夏休み ひのっこだより



日差しが強くなり、水遊びが楽しい季節になりました。昔はパンツ一枚で庭のビニールプールに入り、縁側ですいかを食べながら種を飛ばして遊んでいました。最近は紫外線が強くなり日焼け対策も大変ですが、ぜひぜひ戸外でも元気いっぱい遊びたいものです。

夏休みもひのっこは行います。夏休みは、毎日2名の職員がひのっこ先生になります。いろいろな先生と楽しい夏休みを過ごせる事と思います。夏休みのひのっこ予約は終了しましたが、緊急の方はお早めにお知らせください。



## なつやすみのひのっこ タイムスケジュール

- 8 : 0 0 ~ 順次登園  
室内あそび
- 1 0 : 0 0 朝のおやつ  
プールや外あそび・ホール遊び（体を動かして遊ぼう！）
- 1 2 : 0 0 昼食  
室内あそび
- 1 3 : 3 0 ~ 午睡
- 1 5 : 0 0 昼のおやつ
- 1 5 : 3 0 ~ 自由遊び（戸外又は室内）
- 1 8 : 0 0 終了

予定が変更する場合がありますので、ご了承ください。

おさんば  
夏の虫探しに出  
かけてみよう！！  
帽子 OK？水筒  
OK？出発進行



水あそび  
プール  
色水あそび

# 夏休みのひのっこ利用について

7月21日(金)～8月31日(木)までの月～土

8月14日、15日は夏期休業日でお休みです。

時間 午後8時～午後6時  
(3時間まで¥300、4時¥400、  
5時間まで¥500、上限¥600)  
夏休み期間¥6000



持ってくるもの

弁当・水筒(お茶か白湯)

水筒のひもは必ずつけてください。

カラー帽子

着替え一組(パンツ・シャツ・ズボン・Tシャツ)

水着一式(利用日は毎日検温してください。)

午睡用のバスタオル一枚

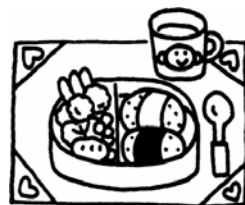
(名前の記入をお願いします。)

予約日以外のご利用をされます際は、利用日前日の午後5時までにご連絡をお願い致します。(なお緊急の場合は、当日の午前9時までにご連絡ください。)また変更等も、前日の午後5時までにご連絡ください。

夏休み期間は自主登園となります。バスの送迎はありません。

(夏期保育を除く)

夏期保育中は私服登園で構いません。



早起きして、ワールドカップの  
応援に燃えた今年の6月でした。  
日本の試合の時は、特に燃えちゃ  
いました。

川口 葉子

西海パールシーができて2年目の平成7年8月、こ  
を会場に環境をテーマにしたイベントの実行委員長を  
したことがあります。数百万円する測定器を借りてきた  
大会前夜、暴風雨に襲われ、装置などが雨で濡れな  
いよう徹夜でテントを押さえていました。ホントあつくて  
ひんやりする1日でありました。 理事長・朝野卓也

## ♡私が一番あつかった日♡



高校時代、コーラス部だった私(^ ^)  
運動部でもないのに、毎日、腹筋から始ま  
り、歯と歯の間に割り箸をはさんで練習し  
た事も…。でも結果、全国大会出場 銅  
賞で悔しい思いもしましたが、あついあつ  
い3年間でした。 七條 りえ

学生の頃卓球部だった私！！  
これだけは絶対に主人に負けたく  
ないと思って つい  
熱くなってしまいます！！

北村 佐由美

学生の頃テニス部だった私。あの頃は  
若かったんですね。情熱を燃やし過ぎて、  
土日も休まず学校に行って練習してまし  
た そのおかげで、大会で準優勝できまし  
た 楽しい思い出です( ^o^ )

福田 景子

昨年の夏！！そして今年の春と  
清峰高校の野球に夢中！！  
けれど大事な試合の日は幼稚園  
・・・(--;) )  
ラジオやパソコンを駆使して応援  
したのでした(^

今年もあつく応援するぞぉ～！

朝永 暁子



真夏の炎天下、ソフト部のキャプテン  
だった次男坊は大事な試合という事で  
39.8度の熱を押し出場で(みごと勝利)  
試合が終わって車に倒れ込み、丸一日  
眠り続けた我が子に胸が熱くなりました。  
中村 里子

今流行りの岩盤浴に、Y先生・R先生と一  
緒に行きました。二人とも気持ち良いほど  
にびしょびしょの汗をかいてすっきりし  
た顔！

私はといえば、汗も出ずカラカラ(;O;) )  
新陳代謝の悪さを実感したアツ～イ1日で  
した。

吉田 茂子

先日私が監督を務めています体操クラブの選手が、県小学生大会で総合4位の成績を修め、九州大会へ長崎県代表として出場する運びとなりました。あの日はとても熱くなりました。

開田 敏之

チビ子ヤング大会で少女ミニバスケットボール競技を担当する事になりました。ノウハウが全く無く皆の力で成功しました。上位成績者の首にメダルを掛けた時、充実感で一杯でした。

大徳 幸市

わたしの一番あつい日(^u^)  
ダーリンの代理で会社の研修inハワイ。  
講座は英語でぐったり。  
夜はダンスタイムでフィーバー。  
現地の人に間違えられたり、ホントあつい!!研修旅行でした

山本 了子

幼少の頃、ブッチャーの流血を見て血がさわいだ あの時 ミルマスカラスやスタンハンセン、女子プロレスのビューティペア・・・私のあつ～い時代でした  
今は、K-1が大好きで～ず(^0^)

町 由香里

娘達が、インターハイで優勝した時は、あつい応援をして、あつい感動を覚えました(^o^)

相川 まり子



ちえ先生位若かった頃、パチンコをしたら、ジャンジャン出てきて、カーッと熱くなった事が...(\*^\_^\*)あの興奮を味わいに行こうカナ

山口 裕子

一番あつかったのは、大学生の頃、大好きな aiko のライブにいった日です 音楽と共に登場してきた aiko に大興奮!!  
会場は熱気でミスト状態でしたが、暑さに負けず、親友と飛び跳ねて熱唱しました(\*^\_^\*)

内山 千枝



私が“あつかった”のは高校時代!!部活にあけくれた日々(#^.^#)毎日真っ黒になりながらテニスしてました もちろん(!?)勉強より部活でした~(^\_-)- あはは  
そして部活後は野球部を、友達と一緒に眺めてました 懐かしいなあ・・・

平山 恭子

私があつかったのは中学校の頃、暑い中、毎日・・・総合グラウンドを走っていた陸上部の部活です(^o^)  
お泊り保育で、青少年の天地に行くたびに  
早朝、午前、午後・・・と、走りまくった3泊4日の合宿を思い出します

堀 麻友美

大好きだった部活のソフトボール!!毎日暑く燃えました(^o^)! 真っ黒で、足もポッキー焼け!!男の子に間違えられ、女の子から手紙をもらったのを思い出しました・・・(>\_<)

木村 文香



## いむら体育教室

### 【大野教室】

佐世保市矢峰町 1039  
TEL 49 - 9887  
FAX 49 - 9908

### 【ホームページ】

<http://www.imura-sports.jp>

### 【Mail】

[cpasi@mx7.tiki.ne.jp](mailto:cpasi@mx7.tiki.ne.jp)

# 幼児体育

## 1. ごあいさつ

こんにちは、いむら体育教室の“開田”です。

3回予定しておりました相浦総合グラウンドプールでの水泳指導は、悪天候のため、6月末に年長児1回のみでした。7月は、年中児は、室内で“跳び箱運動”年長児は、“組み立て体操”の指導をおこないました。年長児にいたっては、秋の運動会で“組み立て体操”をご披露できればと考えています。

夏休み、くれぐれも怪我・事故ないように楽しくお過ごしください。



## 2. いむらは、Jrスポーツのパイオニア！

### 目次；

- ・ごあいさつ P18
- ・いむらは、Jrスポーツのパイオニア！ P18
- ・7月の指導報告 P19
- ・体育教室案内！！ P19

安全な環境と深い愛情により、子どもたちが安心して活動できる場を提供する。

一つのスポーツ種目に偏ることなく、総合的に良質でバランスの良い身体的・運動的刺激を与え、情緒の安定を図る。

競技性ばかりにとらわれず、スポーツ効果を十分に理解し、人間性を豊かにすることを目的とする。

勝つことがすべてだといった一部の大人の間違った価値観を押しつけることをしない。

身体的発達と運動理論を理解し、適切な時期に適切な運動を提供する。

一生涯スポーツに接するためには、誰もが必ず通る子どものときに、まずは「スポーツは楽しい」という体験をすることが重要である。

### 3 7月の園内指導報告

水泳指導では、プールの底から足を離す(歩く・走る・ジャンプ・浮き身)遊びを中心に指導を進めました。水に対して恐怖心がある子は、プールの底から足を離し歩くこともままならないので、手をつないで一緒に活動し、その子ができることを見つけ、そのことを繰り返しておこなうことでやる気を引き出していこうと考え指導を進めました。顔に水がかかると嫌がる子へは、無理な顔付けはさせず、「目に入るのがいやなら手で顔をかくせばできるかな?」「鼻に水が入るのがいやなら鼻をつまめばできるかもしれないね。」など不安に思う事柄を解消できる方法を伝え、「やればできるかな?」と子どもが自発的にチャレンジできる機会を与えるよう努めました。

室内指導では、「組み立て体操」おこないました。自主練の成果がブリッジや背倒立もほとんどの子どもたちが出来ていて、大変ビックリさせられました。

#### 年中児

跳び箱運動をおこないました。うさぎ跳び、ブロックでうさぎ跳び、跳び箱へ腕立てとびのりとサーキット形式で指導を進めました。みんなのびのびと活動し、自分の力を試しながら頑張っていましたよ。

### 4 体育教室ご案内

## いむら体育教室 日野教室

### 会員募集中！！

3歳から12歳までは神経系の発達が目覚ましい時期です。この時期は、1つの種目に偏ることなく多種多様な運動をバランスよく与え、神経系の発達を促すことが重要視されます。

“いむら”では、年間通してパリエーション豊かな体育プログラムから、参加する子ども達一人一人が思いっきり力を出し、技を伸ばし、精神的情緒の安定を図れるよう努めています。

- ・対象：日野幼稚園の園児さん ・指導会場：日野幼稚園
- ・指導時間：15：00～16：00

詳しくは、園の先生にお尋ねになるか、  
いむら体育教室へお問い合わせください。

お問い合わせ  
せ・お申し込み  
は、お気軽  
にお電話下  
さい。

# ♥ 手合わせあそび ♥

おこのみやき



暑いときには熱い物を食べるのがいちばん！そんなときにはおこのみやきを



たたいちやいけない  
おこのみやき

胸の前で手をたたいた後、両手を前に出して合わせる、を繰り返す



ソースをぬって



かえして



ひっくり



両手を前に出して3回タッチする

手のひらを下に向ける

手のひらを上に向けて出す



ます



いただき

たたいちや、かえして  
を繰り返す

手のひらを上か下か、どちらかに向けて出す  
相手と同じ向きなら成功

かいぐりする