



プレママ 『ベビーマフラー』

ママお手製のマフラーで寒い冬を乗り切ろう～♪

夏の猛暑から秋を感じる間もなく急に寒さが厳しくなり冬が訪れました。体調を崩した方も多かったのではないのでしょうか。今年も残すところあと少しとなりました。皆様にとってどのような1年だったのでしょうか。

ひだまりでは、10月に保育園の運動会に参加し、親子でうさぎに扮して野菜を収穫しました。11月には神愛まつりにも参加することが出来ました。ハロウィンパレードでは、たくさんの方が仮装をしてくれて盛り上がったプログラムとなりました。カボチャやおばけの折り紙をプレゼントしてくれた園児たちと一緒に楽しめたことを大変嬉しく感じました。

先日行われた母親講座「親子体操」では手遊びや音楽に合わせて身体を動かすだけでなく、お母さん向けのヨガや身体のリフレッシュ方法も教えていただきました。これからも喜んでもらえるようなたくさんのプログラムを用意してお待ちしています！！

ますます寒くなりますが、是非、暖を取りにひだまりに遊びに来てくださいね。

ひだまり 福田

寒過ぎて外で遊ぶの悩むなあ…って言う日にお勧めの場所のご紹介

💧 水の科学館 💧

土日だと急行 06 日本科学未来館行きのバスに乗って森下や清澄から一本で行けます。アクアトリップ、アクアツアーは整理券が必要です。意外と早くなくなるので、館内に入ったらまず整理券を確保してから館内を回る事をお勧めします。小さい子から小学生くらいまでのんびり遊べます。

🔥 ガスってなーに 🔥

豊洲のららぽーとや豊洲みずべ、豊洲公園なども周辺にあり、いろいろはしごしつつ、一日遊べます。クイズホールでは早押しクイズを楽しんだり、ガスの仕組みや歴史を知ったりできます。

デジタルスキャンした塗り絵が壁に映し出されて自分の絵が動くのが見られるお絵かきスマートタウンも楽しいです。こちらはチームラボさんとのタイアップ。屋上に上がると芝生で眺めも良くて、気持ちがいいですよ～！入場料も駐車場も無料です。

✦ ギャラクシティ ✦

東武スカイツリーライン直通半蔵門線に乗って西新井駅から徒歩 5 分ほどです。

1 階のスペースアスレチックは巨大なネット遊具で、時間制で整理券を取っておく必要があります。制限時間がありますが、全身を使って遊べるのでこどもたちは短時間でも大満足です。一歳以上からハイハイの子でも遊べます。

クライミングウォールも当日整理券必須ですが、4 歳から挑戦出来ます。日によって、アトリエで工作のワークショップもやっていて、要チェックです。

2 階にはちびっこガーデンという子育てサロンもあり、ハイハイの赤ちゃんも安心して遊べます。3 階はプラネタリウムになっていて、こちらは有料のチケットを購入して観られるものになりますが、大人 500 円、こども 100 円です。色々なプログラムがあって、飽きないです。駅近なので、昼食に困りませんが、飲食の持ち込みも可能で、一日のんびり過ごせます。

🌻 有明ガーデン 🌻

4 階キッズスペースは室内なのに公園の遊具のようなアスレチックがあり、床は芝生で、ハンモックや 0 歳から一歳専用のハイハイスペースもあり、おすすめです。

0 歳から 6 歳まで雨でも寒くても体を動かして遊べて良いです。整理券を取って、30分という時間制限もありますが、次の回も整理券を取っておけばまた入れます。有料になりますが、室内でたっぷり遊べるポーネルンドの遊び場もあります。

寒いと外に出たくなくなりますが、風を作ると広いところで全力で走ってくれます。ビニール袋を四角や六角形に切って、ストローを縦に 2 本貼るだけで簡単に風になります！

★女の子3人と男の子1人をおおらかに育てている元気なママのエッセイです★

～ポンヤンの日々アレコレ vol.15～

子どものイヤイヤにグッタリしているママさん、いませんか？！

私自身、約14年前まさにそうでした。

長女と次女が年子Wイヤイヤ期になったときに、日々ひっくり返って泣き叫ぶ姿に「も——ママやめたい！」と発狂しました。

その時に会ったのがひだまりに当時毎年講演会に来てくださった柴田愛子先生。

愛子先生に「イヤイヤ期が始まったのは、これまであなたが子育てをがんばってきた証拠。だからママは自分をいっぱい褒めてね」と言われたときは大号泣しました。

イヤイヤ期というとネガティブですが、愛子先生は「自分宣言期」といわれます。いわゆる自我がめばえ「私はこうしたいの！」「私はわたし！」と声高らかに宣言しているのです。

去年、「イヤイヤは脳の仕組みでおきる」ということを知りました。

なので、「イヤイヤはママのせいではないの！脳のせいやでー！」

先日、ご縁があって保育士さん向けに「イヤイヤ期の脳の仕組み」の研修で、こんなお話をさせていただきました。

「イヤイヤ期」は「自分の気持ちに折り合いをつける経験を積み重ねる時期」です。

この「自分で折り合いをつける力」は「コントロールする力」です。

しつけとは「大人の言うことを聞かせるようにする」ことではありません。

「自分でコントロールする力をつけるようにする」ことがしつけです♥

もし、今「イヤイヤ！」に困っているママがいたらぜひ柴田愛子先生の「今日からしつけをやめてみた」という本を読んでみてください。そして一人で抱え込まずにひだまりで相談してみてくださいね。



ひだまり予定表



1月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 園児と あそぼう	8 食事会	9 すこやか 測定	10 すこやか 測定
13 成人の日	14 おしゃべり カフェ	15	16	17 18(土) 保育園で あそぼう
20	21 食事会	22 凧あげ 深北みずべと 共催	23 プレママ 健康相談	24
27 母親講座 離乳食	28	29 ミルク・ 離乳食配布	30	31

2月				
月	火	水	木	金
3	4 園児と あそぼう	5 食事会	6 すこやか 測定	7 すこやか 測定
10	11 建国記念日	12	13	15
17	18 食事会	19 ミルク・ 離乳食配布	20 プレママ ミルク缶 穴落とし	21 22(土) 保育園で あそぼう
24 天皇誕生日 振替休日	25 おしゃべり カフェ	26	27	28
		← ひな祭り製作 →		

3月				
月	火	水	木	金
3 母親講座 お話し会	4 園児と 遊ぼう	5 食事会	6 すこやか 測定	7 すこやか 測定
10	11 おしゃべり カフェ	12	13	14 お別れ 遠足
17 入園 おめでとう の会	18 食事会	19h ミルク・ 離乳食配布	20 春分の日	21
24	25	26	27 プレママ カシャカシャ おもちゃ	28 29(土) 保育園で 遊ぼう
31				

★予定は変更する場合もございます。また、プログラムに
関しましては人数を限らせていただくこともあります。
★お申し込みはスタッフまで、お電話でも受け付けて
います。

【プレママのお知らせ】

- ◇1月23日(木)
看護師が健康相談をします
- ◇2月20日(木)
ミルク缶穴落としを作ります
- ◇3月27日(木)
カシャカシャおもちゃを作ります

【母親講座のご案内】

- ☆1月27日(金) 離乳食相談
栄養士が離乳食について話をします
ひだまりにて行います
- ☆3月23日(土) お話し会
大森靖枝氏がお話をしてくれます
ひだまりにて行います

◆1月22日(水)深北みずべと一緒に森下公園で凧あげをします。みんなで小さな凧を作って空に揚げましょう!

◆3月には、保育園や幼稚園に入るおともだちの入園のお祝いやお別れ遠足を計画しています。



★ひだまり案内★

★月曜日から金曜日（休日・祝日及び年末年始を除く）の10時から15時、（12時～13時ランチタイム）地域の親子に開放しています。

★ベビーカーは、ひだまり玄関前にたたんで置いてください。

★プログラムは予約制になります。

★自転車は、向かいの神愛保育園園舎裏の駐輪場をご使用ください。

★写真・動画を撮影される際は、ほかのお子さんが映らないようご配慮いただくとともに、SNS等への投稿はご遠慮ください。

◆江東区のマイ保育園ひろばにも参加しています。子育てポータルサイトのイベントカレンダーに予定が掲載されていますので、ご参照ください

★プログラム紹介★

- ・すこやか測定…身長・体重を測定します。カードに記入してお渡しします！（希望があれば測定日以外も測れますのでお声がけ下さい）
- ・食事会(要予約)…保育園の昼食を食べます。食事をしながら栄養士と話ができます。大人300円 子ども300円頂いています。
- ・園児とあそぼう(要予約)…お子さんと同じ年齢の園児たちと保育園や散歩先で一緒に遊びます。
- ・おしゃべりカフェ(要予約)…園から毎月担当の保育士や看護師、栄養士が来て、一緒におしゃべりを楽しむプログラムです。子育てで感じる思いなど参加した親同士も話が楽しめます！毎月手作りおやつを用意してお待ちしています。
- ・プレママ(要予約)…出産前後の月齢の近いお子さんをお持ちのママ同士で、手作りおもちゃを作ったり、離乳食について学び合うプログラムです。材料費などはかかりません。

この5つのプログラムは毎月行っています。

是非、参加してみてください！！

