

2024

7月号
July



社会福祉法人雲柱社 祖師谷保育園

おひさまひろば

〒157-0065 世田谷区

上祖師谷3-20-17

☎03-3326-1131

✉ohisamahiroba@unchusha.com

プログラム

6/28(金)

予約開始

おひさまひろば

ほっとステイの

お問合せはこちらへ

070-2472-3884

【9:30~16:00】

人は1日約35,000回、決断・選択するといわれています。スティーブジョブズは最適な決断が出来るように選択回数を減らしていたそうです。有名なものが、毎朝の服選びをやめる事。すぐに影響を受ける私は5年前、靴下から初めてみました。カミさんに「毎日同じ靴下!! 足しか持ってないと思われるじゃない!」と言われましたが、3つメリットがありました。①朝の靴下選び不要 ②洗濯後のペア探し不要 ③片方紛失しても両方破棄しなくていい。これは素晴らしい!ある時、靴下がへたって来たので、別ブランドのタビ型靴下に総取り換えしてみました。これは忙しい朝にはストレス満載、親指部分を引っ張るのですぐ穴が開いてしまいました。次は何を色気づいたのか某有名ブランドの靴下にしてみました。これは歩いていると靴の中で靴下がずれて脱げてくるし、靴を脱ぐ時必ず一緒に脱げる。また靴下の外側だけにロゴが刺繍されているので、先のメリット①、②、③が無く、ストレス続きでした。この経験を通じて学んだことは、「信頼できるものを見つけたら、それに固執するのも悪くない」ということです。新しいものを試すことは大切ですが、それがストレスを生むこともあります。自分に合ったものを見つけたなら、それを大切に、無駄な決断やストレスを避けることで、日常の選択をスムーズにすることができます。結局、自分の生活に最適な選択をするためには、自分にとって何が本当に重要な見極めることが必要なんですね。主任 秋池孝紀

7月の予定

ひろばの利用(白色枠)は、予約不要です! (色つき枠は要予約です。)

【プログラム】上段:午前のプログラム、下段:午後のプログラム。要予約 印は予約が必要で、原則プログラム参加の方の優先利用となります。予約開始は6/28(金)9:30~

【開所時間】10:00~12:30、13:00~15:30 ※12:30~13:00は消毒のため閉室

※以下HPの利用案内もご覧ください! 妊婦さんやパパもお待ちしております!

URL:https://fukushi.unchusha.com/soshigaya/ohisama/



7/1から7/16~31のほっとステイ申込開始

7/16から8/1~15のほっとステイ申込開始

お誕生日でない方も一緒に祝いましょう!!遊びに来てね

Calendar table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for dates (1-31). Activities include '水のぼの会', '水遊び', 'スタッフミーティング', '7月お誕生イベント', '子育て相談', '手作り会', '離乳食講座', '今月の制作', etc.

要予約 はじめてママのリフレッシュ講座②【ベビーマッサージ】

おひさまひろば

おひさまひろばは、祖師谷保育園の中にあるおでかけひろばで、子育て中の親子(未就学児親子)が気軽に立ち寄って、一緒に遊んだり情報交換をしたりゆったりと過ごすためのつどいの場です。初めの一步はドキドキするかもしれませんが、お子さんと一緒に是非遊びに来てくださいね。お待ちしております!

ほっとステイ(一時預かり)

ひろば内で一時預かりを行っています。美容院に行きたい、自分の時間が欲しい!等理由に関わらずご利用できます。(利用の際、登録要) 対象:4か月~入園前まで 時間:10時~15時の間で最大4時間 料金:2時間1500円以降30分ごと500円 *子育て利用券利用可



水遊び！はじまります！

※水遊びは全て **要予約** **雨天中止** **猛暑中止** 

【水遊び持ち物】汚れてもよい服とサンダル(親子とも)、帽子、タオル、飲み物、虫よけ、日焼け止め、水遊びオムツ

毎週火曜日 7月9日/16日/23日/30日 10:15~11:15

遊ぶ

駐車場で水遊び (対象: お座りができるお子様以上)

エントランスの桜の木の下でパシャパシャ水遊びをしましょう! 寒天での感触遊びや色水遊びもお楽しみに!

7月27日 (土) 10:00~11:00

つながる

園庭で水遊び

園庭の木陰でパパと一緒に水遊び、虫探しや砂遊びも楽しめます! もちろん、ママも大歓迎!

前中期 7月24日(水) 11:00~12:00

※後期・完了期講座はお休みです。

相談する
学ぶ

離乳食講座 & 試食

要予約

「食」のことは悩みがいっぱい。当園の離乳食を、お子様に食べていただきながら、お子様の「食べる力」を栄養士と一緒に考えます。当日までに食材をお試し下さい。詳細は裏面<次頁>をご確認ください。
「離乳食をそろそろ始めたい」という方の、講座見学も歓迎です!

つながる

7月18日(木) 10:30~11:30

コーディネーターさんの子育て相談

子育ての「困った」を一緒に考えてくれる地域子育て支援コーディネーターさんがいらっしゃいます。相談でない方もぜひお越しください!



7月27日(土) 13:15~15:00

要予約

助産師さん教えて! 田中先生の「胎内からの発達講座」(対象: 妊婦さん~)

ママの身体のこと、赤ちゃんの成長の道筋と、それを踏まえた過ごし方や遊び方、聞いてみたいことなどを助産師さんとお話ししませんか? 抱っこやおんぶの実践も一緒に! 土曜日なのでパパもお待ちしています!

作る

7月11日(木) 13:30~14:30 / 25日(木) 10:15~11:15

(14:00~身体測定できます)

(小さい制作あります)

下線の時間帯は妊婦さんと赤ちゃんの優先タイムです。

妊婦さん&ねんね赤ちゃんTime

これから出産を迎える妊婦さん、8カ月くらいまでのお子さんを持つママ、出産や赤ちゃんのいる生活についてお喋りしましょう。ご希望の方は、手形足型制作もできます! 時間や出入りは自由ですのでお気軽に!

つながる

7月12日(金) 午前枠10:00~/午後枠13:30~選べます **要予約**

お誕生イベント ~うちのこにうまれてくれてありがとうアルバムを作ろう~

7月お誕生日の方集まれ! 「生まれてくれてありがとう」の気持ちを語り合い、バースデー記念ミニアルバムを作りましょう! 最後にお誕生会もします。お誕生日月でない方も是非一緒にお祝いしてくださいね!
1月生まれのハーフバースデーの方も、一緒にお祝いできればと思います。是非お越しください!



7月19日(金) 13:15~

要予約

身近なもので手作りの会 ~スノードーム~

今回はキラキラ☆ゆらゆら~夏をイメージした、涼しげな小さいスノードームを作ります! *材料費100円

つながる

7月1日(月) 10:30~11:30

ほのぼの会

地域のおばあちゃんがひろばに遊びに来てくれます。読み聞かせやお手玉を一緒に楽しみましょう!



はじめてママのリフレッシュ講座(2回連続講座)

要予約

対象: 10カ月位(歩く前の赤ちゃん)とママ

リラックス
タイムを

7月23日(火) 13:15~14:15

かんちゃんママ mayukoさんの リラックスヨガ

「かんちゃん」のママ(ヨガインストラクター)と、呼吸を中心としたヨガの会を企画しました。赤ちゃんを迎えて忙しい日々、呼吸が浅くなりがちです。深い呼吸とヨガで、リラックスタイムを過ごしましょう!(初心者向け)

*持ち物: のみもの、(あれば)ヨガマット *動きやすい服装でお越しくださいね!

つながる

7月29日(月) 13:15~14:15

みこちゃんママ Karenさんの ベビーマッサージ

赤ちゃんのこころとからだにママの手から伝える大好きなきもち♡ みこちゃんママと、お歌に合わせてマッサージしたりふれあい遊びを楽しみましょう。寝ちゃっても泣いちゃっても大丈夫! パパの参加も大歓迎です!

*持ち物: バスタオル、のみもの *予防接種24時間以内はお控えください。 *参加費: 500円(オイル代)

離乳食試食会 献立と主な食材

* ご参加の期の食材をお試しの上お越してください。
* 持ち物: (必要な方のみ)お食事エプロン、手拭き、お茶をご準備ください。



	期	日にち	メニュー	主な食材	費用	
離乳食	前期食	7/24 (水)	おかゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	米 人参 ブロッコリー	100円	
	中期食		おかゆ ささみ煮つぶし キャベツ和え スープ	米 ささみ、かぼちゃ、たまねぎ キャベツ 人参	100円	
	後期食					
	完了期食					

おいらせ

LINE公式アカウント
登録してね!



このLINE公式アカウントでは
週1回のひろばやほっとステイの
情報発信に加え、急なプログラム
変更のお知らせなどを発信して
いきたいと思います。
登録してくださいね。



友だち 募集中

@698yokim

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードをスキャンしてください



一緒に
楽しもう!



補足のお知らせです!

はじめてママの リラックス講座

初めてのお子様を家族に迎えて毎日大忙しなママたち向けに、ママ自身を癒す「リラックスヨガ」と、ママが癒された後に親子でゆったり楽しむ「ベビーマッサージ」の連続講座を企画しました。ママも赤ちゃんもリフレッシュできますように!の願いを込めて...ひろば利用者だった先輩ママたちが企画してくださいました。

ぱる児童館のプール遊びに 一緒に行こう!

7/31(水)10:30~11:30

【ちょこっとぱる】という名称で、おひさまひろばスタッフがぱる児童館の子育てひろばに毎月ちょこっと伺っています! 今月はぱる児童館のプール遊びにおじゃまする予定です。是非一緒に行かれますか?詳しくはぱる児童館のHPの7月のお知らせをご覧ください。



遅れていた梅雨の訪れに、いきいきと輝きを増す紫陽花を公園や街でみかけるようになりましたが、陽射しが強い日も多く本格的な夏が急ぎ足で近づいてきたのを感じます。

6月のはじめ、ひろば前の花壇に、夏に向けて今年も葉っぱのグリーンカーテンをかけたくて、ゴーヤと朝顔の苗を植えこみ、応援に来てくれた利用者のママと子どもたちとひまわりの種を一緒に撒きました。

5日後にひまわりの双葉がいくつか顔をだしているのを発見!一緒に種まきをして真剣な表情で水をかけてくれた子どもたちに、「芽が出たよー」と知らせたい気持ちでいっぱいになりました。土を押し上げて立つ双葉の姿に、命あるもののエネルギーを感じます。まだ花を咲かせるには時間がかかりそうですが、ひろばに遊びに来てくれた子どもたちがその花の成長に気づき楽しみながら、見守ってくれることを願っています。たくさんのひまわりの花と笑顔が咲きますように。また6月はひろばの部屋以外の活動でたくさんの出会いがありました。ぱる児童館のすくすくメッセでは、大盛況のなか初めての方との出会い、久しぶりの方との懐かしい再会もありました。保育園のこどもまつりには、予約してくださった利用者の子もたちが、お祭りらしく可愛い浴衣や甚平姿で、金魚すくいや輪投げ・ボーリングを楽しみ、ポップコーンを頬張る姿に、ほっこりと頬が緩みました。土曜日の開所日も祖師谷公園の原っぱに集合して手作りした凧をあげたり、紙コップのブーメランでパパと一緒に思いっきり遊ぶ子どもたちの笑顔に会えて、スタッフも一緒に楽しい時間をすごすことが出来ました。

親子で一緒に過ごす時間は、豊かな心を育てていくように思います。ご家族とお出かけの機会も多くなる夏、キラキラとまぶしい陽射しのもとで、子どもたちとの一緒に時間を楽しんでくださいね!

7月、おひさまひろばでは午前中の木陰で水遊びを予定しています。一人にひとつ、小さなタライで水遊びを、ひんやり寒天や色水も出番を待っています。七夕のイメージの足形制作や利用者ママたちによる、ヨガやベビーマッサージのイベントも企画しています。夏ならではの楽しみを用意してお待ちしています。



6月のありがとう



すくすくメッセでは
ぱる児童館に手作りうちわ
コーナーを出店しました!



保育園のこどもまつりに
参加しました!



土曜日パパも一緒に
公園遊び。はらっぱで、
手作りのこやシャボン玉で
遊びました。

