

2024

11月号



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  
10/31(木)  
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】

我が家の掃除機がこの夏、壊れました。そこで、以前から気になっていたロボット掃除機購入案が急浮上しました。前々から欲しかったのですが、我が家ではまだ物が多くメリットを最大限発揮出来ないからと躊躇していましたが、思いきってこの機会に購入することにしました。結論から言うとロボット掃除機を買って大正解でした。理由を3点に要約してみます。

- ①掃除機を掛ける労力、時間が無くなりました。外出時スイッチをピッ!帰宅時には勝手にきれいになっています。本当に楽ちんです。
- ②この掃除機が日に日に愛おしくなりました。初めは間取りを把握できず、お風呂場突っ込んだり、充電器に戻れず力尽きたり世話が焼けましたが、日々の掃除で間取りを学び、今では全域を掃除し自力で帰宅し充電して休んでいます。この成長ぶりが愛おしいです。
- ③そしてこれが一番のメリット。ロボット掃除機を最大限活かすために断捨離→不用品が無くなる→部屋がスッキリ広がる→散らからない→買い物時必要性を冷静に考える→物欲が減る→お財布に優しい!

ロボット掃除機を通して学んだのは、少しの工夫や投資で、生活を驚くほど楽にしてくれるということです。家がスッキリ片付き、ストレスも減少。自分の働き方や生活スタイルも見直すきっかけになりました。新たな考え、道具やテクノロジーを時に取り入れることが、心の余裕を生み出し、毎日がちょっと楽しくなる。そんな「ちょっとした変化」が、人生にとっては大きな助けになるんだと感じました。主任 秋池孝紀

### 11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。枠は予約が必要で、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10/31(木)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/



| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   | 日  |
|--|--|---|--|---|---|--|
| 今月の制作<br>                                | ★【離乳食講座】<br>【助産師さん教えて】の<br>時間帯は予約の方限定の<br>ご利用です!                             |   | 11/1から<br>11/18~29の<br>ほっとステイ<br>申込開始            | 離乳食講座<br>(完了期) ★参照                              | 1<br>2<br>お休み                                   | 3<br>お休み                                 |
| 4<br>お休み                                 | 5  | 6   | 7<br>離乳食講座<br>(前中期) ★参照                          | 8<br>妊婦さん&<br>ねんね赤ちゃんTime<br>(身体測定)             | 9<br>お休み  | 10<br>フィールド<br>フェスティ<br>バル<br>@祖師谷<br>公園 |
| 11<br>園庭遊び<br>※お部屋:通常開所                  | 12   | 13<br>11月お誕生イベント<br>(パースデーアルバム)<br>※午前枠/午後枠<br>選べます | 14<br>施設都合により<br>お休み                             | 15<br>秋遊び@芦花公園<br>(お部屋はお休み)                     | 16<br>お休み                                       | 17<br>お休み                                |
| 18<br>ほのぼの会<br>地域の<br>おばあちゃんと<br>一緒に遊ぼう! | 19   | 20<br>相谷児童館&<br>ひろばコラボイベント<br>※お部屋:通常開所             | 21<br>子育て相談                                      | 22<br>手作りタイコを<br>作ろう<br>※午前枠/午後枠<br>選べます        | 23<br>お休み                                       | 24<br>お休み                                |
| 25<br>園庭遊び<br>※お部屋:通常開所                  | 26<br>おやこリトミック<br>ちょこっと「ばる」<br>おひさまスタッフが<br>ばるのひろばに登場。<br>一緒に楽器作りをし<br>ましょう! | 27  | 28<br>保育士さん教えて!<br>保育所体験<br>※お部屋:ねんね<br>赤ちゃんTime | 29<br>離乳食講座<br>(後期) ★参照<br>助産師さん<br>教えて!<br>★参照 | 30<br>コンサート<br>午後<br>ぶりっじ@rokaさんで<br>コンサートあります! | 31<br>お休み                                |

### 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)が気軽に立ち寄り、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お店です。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

遊ぶ

11月11日(月) / 25日(月) 10:00~11:15

### 園庭で園児と一緒に遊ぼう!

要予約 雨天中止



保育園では、保育士と子どもたちはどんな風に遊んでいるの? 保育園には子育ての参考になることがたくさん詰まっています。ぜひ秋の園庭で一緒に遊びましょう!

つながる

11月28日(木) 9:15~10:15

要予約

### 保育士さん教えて! 保育所体験(妊婦さん~5カ月くらいまでの赤ちゃん)

妊婦さん、5か月位までの赤ちゃん! 保育園の0歳児クラスと一緒に過ごして、子どもたちとの関わりや遊びと一緒に体験してみませんか。0歳児クラスの担任保育士たちに「こんなときどうする?」も聞いてみてくださいね!

学ぶ  
相談する

前中期11月7日(木) / 後期29日(金) / 完了期1日(金) 11:00~12:00

### 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。

つながる

11月20日(木) 10:30~11:30 (要予約 予約は11/6(水)10:00~粕谷児童館へ)

粕谷児童館&おでかけひろばコラボイベント

### 「ことばとうんどうのおはなし&おもちゃであそぼう」at 粕谷児童館

粕谷児童館とおでかけひろばのコラボイベント! 言語聴覚士さんと作業療法士さんのお話です。今気になること、これからどう成長していくのかなど子育てのヒントを伺います。

対象: 0~1歳くらいまでの親子&プレパパママ 会場: 粕谷児童館1Fプレイルーム

11月26日(火) 10:55~11:20

要予約

### おやこリトミック(対象: 概ね1歳半以上の親子)

保育園のホールで、音楽講師による親子リトミックを企画しました。音楽に合わせて、親子で触れ合しましょう!

11月29日(金) 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! お待ちしています!

作る

11月8日(金) 13:30~14:30 / 28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

### 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、歩く前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お気軽に!

つながる

11月13日(水) 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~

11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! 5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!



パパママ集まれ!

子育てメッセ  
Monthly

みんなで子育て! つながる地域【期間11/11(月)~12/6(金)】

今年も世田谷区の子育てメッセ期間となりました。(会場には集わず)各拠点で各々メッセイベントをします。

おひさまひろばでも以下のメッセイベントがありますよ!



他団体のイベントも色々あります。詳細はHPをチェック!

イベントを楽しむ

11月15日(金) 10:30~12:00

### 秋遊び@芦花公園 with ぶらんこ烏山さん (お部屋はお休みになります。)

木の実や落ち葉などの秋の恵みで遊んだり工作したりしよう! トンボ池前に集合! 気持ち良い秋を堪能しよう! 小さいお友達も外遊びの第一歩に。(シートやおもちゃも持っていきます) ※現地集合・現地解散

つながる

11月22日(金) 午前枠10:15~11:15/午後枠14:00~15:00選べます

### 手作りタイコを作ろう

要予約

烏山地域のひろば(ぶりっじ@roka、ぶらんこ烏山)を回って楽器を作ろう♪ おひさまひろばでは缶を使って太鼓を作ります♪ 11/30にはコンサートの企画もあります。作った楽器を持って参加しよう!

11月30日(土) 11:00~11:30 要予約 (予約はQRからお願いします)

### 子育てメッセコンサート

Eメロディ×おひさまひろば×おでかけひろばぶりっじ@roka×ぶらんこ烏山 共催。

「大人は楽しむ、子どもは学ぶ、楽しいがにつながる」がテーマのコンサート♪各ひろばで手作りした楽器を持って遊びに来てね♪ 参加費: 大人のみ300円

予約



# 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  | 11/7<br>(木)  | おかゆ<br>じゃがいもペースト<br>ブロッコリーペースト<br>野菜スープ           | 米<br>じゃがいも<br>ブロッコリー   | 100円 |
|     | 中期食  |              | ミルクパン粥<br>白身魚煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし<br>スープ              | 天然酵母食パン、ミルク<br>まだい、白菜、じゃがいも<br>キャベツ<br>ブロッコリー                              | 100円 |
|     | 後期食  | 11/29<br>(金) | おかゆ<br>じゃがバーグ<br>ブロッコリー和え<br>味噌汁<br>スティックきゅうり     | 米<br>豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、<br>塩、なたね油、<br>ブロッコリー、カリフラワー、人参<br>小松菜<br>きゅうり         | 200円 |
|     | 完了期食 | 11/1<br>(金)  | 食パン<br>肉団子の野菜あんかけ<br>ほうれん草の磯部和え<br>スープ<br>スティック人参 | 天然酵母食パン<br>豚ひき肉、玉ねぎ、なたね油、<br>ほうれん草、人参、えのきたけ、き<br>ざみのり、<br>キャベツ、ブロッコリー、塩、人参 | 200円 |

## おしらせ



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。

LINE公式アカウント  
登録してね!

LINE 公式アカウント

# 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

check

補足のお知らせです!

フィールドフェスティバル  
@祖師谷公園

11/10(日)11:00~14:00

祖師谷公園で「フィールドフェスティバル」開催!

おひさまひろばは、

ゲームコーナー「ラッキーコイン」  
(コイン転がしゲーム)

を出店します。是非おでかけくださいね!

【場所】祖師谷公園(子どもの運動広場、  
エントランス広場、花見広場及びメインプラザ)

【その他出店内容】

ミニSL、わなげ、射的、手作りコーナー、  
タピオカやさん、ポップコーンなど

遊びに来てね!



毎月ひろばでは、地域のおばあちやまと子育て親子と一緒に過ごす機会を持っておりますが、最近では子育て親子と若年世代の方とが関わる場面に居合わせる機会がいくつかありました。そのうちの1つが、世田谷区の中学校で行われている「赤ちゃんとのふれあい体験授業「赤ちゃんを連れて学校へ行こう!」」という中学3年生の家庭科の枠組みで実施されている体験授業。ママパパが赤ちゃんを連れて地域の中学校を訪問し、中学生は赤ちゃんを抱っこしたり子育て体験をママパパから聞いたりして交流するという授業にお手伝いとして参加したのです。我が子の中3のこの時期を思い返すと、思春期かつ受験期でくさくさしているのかな(笑)と想像しながら参加しましたが、赤ちゃんを抱っこした中学生の赤ちゃんを見つめる表情や話しかける声は、それはそれは柔らかく、もうすでに父や母のそれになっていて、優しい笑顔と笑い声が共鳴しこだましているような空間でした。

ママパパたちと中学生の交流も素敵でした。参加する側のママの最初の意気込みは「私自身が中学生からパワーもらいたい」「中学生に抱かれてぎゅん泣きの息子も可愛い」「前は娘(赤ちゃん)が中学生に夢中になったのが可愛かった」などの言葉。最後のパパの感想は「我々親子にもとてもいい体験だった」「いつか今日赤ちゃんを抱っこした時の気持ちや感触を思い出してもらえたら嬉しい。」中学生の感想は「初めて赤ちゃんを抱っこしました」「小さな赤ちゃんから大きな力と暖かさを感じた」「自分の両親への感謝の気持ちを感じた」と伝えていました。子育てママパパが30歳台とすると、中学生は15歳。ちょうどそれぞれの親子の年齢の狭間に位置していて、日常生活では交流の少ない世代同士がお互いの状況を話し合い存在を認め合い、そして温かいエールの交換をしている、そんな様子でした。

最後、主催者からの中学生へ「子育ては親だけでなく地域の皆です。今日は皆さん一人一人が子育てに参加した貴重な一人です!!」という言葉がありました。色々な世代の方々の交流を通じて子育て中の方と地域の方がマーブル模様のように混ざり合い、たくさんの温かい人間関係の中で子どもたちが健やかに成長してできるような地域になればいいなと思いました。



## 10月のありがとう

近隣の無化学農薬・無化学肥料・動物性肥料不使用の有機栽培をしている「そらまめ農園さん」で一緒にさつまいも掘り

わらべうたの久津摩英子先生がお越しくださり、0歳児クラスと一緒にわらべうたでふれあいあそびを楽しみました。

大学生が読み聞かせをしてくれたり、子ども食堂に遊びに来てくれたりしました。

