

2025

9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

8/26(火)

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】

40代になってからの私の第一優先は睡眠です。その為に「寝具改革」をちょくちょく行っています。30代までは飲んでコタツで寝てもソファで朝を迎えても元気でした。今そんなことをしたら翌日体がバッキバキ。そこで「人生の1/3を費やす睡眠に真剣に向き合えねば」と思い、まずはマットレス!と思い“これだ!”というマットレスを新調したら毎晩眠るのが楽しみになりました。

次は当然枕にも欲が出ます。高さ?素材?形状?冷感?横向き?仰向け?...調べると奥が深く値段もピンキリ。オーダーメイドまである...しかし合わなかったらと思うと怖ろしくて手が出せません。一周回ってまさかの昭和スタイル「座布団」になんとか落ち着き、座布団で寝続けていました。そんなある日、ニトリで“最上級の枕”を見つけ、お値段以上ニトリ♪と歌っている以上さぞかし良い商品と思い購入しました。結果——私にとっては失敗。再び座布団に戻る日々。でももったいないと思い、子どもに譲ると、いつのまにか最上級の枕を足置きにされていました(泣)。

というわけで、再び座布団に戻った私はまたもや「枕難民」。どなたか、「これは!」という枕があれば教えてください。子育ても、仕事も、健康も、まずは質のよい睡眠から。人生100年時代、体をいたわりながら乗り切っていきましょう。そしていつの日か、私がいつもよりちょっと元気だったら——きっといい枕に出会えたんだな、と察していただければ幸いです。 園長 秋池孝紀

9月の
予定

急な予定変更は
Instagramで
発信します

\\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8/29(金)9:30~

【開所時間】 10:00~12:30、13:30~16:00 ※12:30~13:30は消毒等のため閉室

※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/>

※保育園の園児と担任がひろばに遊びに来ることもあります。園の様子など聞いてみてくださいね!

月	火	水	木	金	土	日
1 ほのぼの会 9/1から 9/16~30の ほっとステイ 申込開始	2 離乳食講座 (完了期) ★参照	3	4	5	6 お休み	7 お休み
8	9 親子リトミック	10 離乳食講座 (前中期) ★参照	11 離乳食講座 (後期) ★参照	12	13 お休み	14 お休み
15 お休み	16 9/16から 10/1~15の ほっとステイ 申込開始	17 自分の価値観を 考える1時間 ★参照	18 子育て相談	19 茶話会 テーマ:幼稚園と幼活 (幼稚園ママを囲んで)	20 お休み	21 お休み
22 園庭遊び ※お部屋:通常開所	23 お休み	24 子育て相談	25 妊婦さん& 0歳赤ちゃんTime (ぼっとん落とし作り)	26 助産師さん 教えて! ★参照	27 公園で 遊ぼう	28 お休み
29 園庭遊び ※お部屋:通常開所	30 9月お誕生イベント (パステールアルバム) ※午前枠/午後枠 選べます	今月の制作 遊びにいらした時に 作れます。 (イベント時、 ランチタイム除く)		★【離乳食講座】 【助産師さん教えて】の 時間帯は予約の方 限定のご利用です!		

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とめの場です。
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

遊ぶ

9月22日(月) / 29日(月) 10:00~11:15

予約不要 雨天中止

園庭で園児と一緒に遊ぼう！

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。ようやく涼しくなってくるころ、園児や担任と一緒に園庭で遊びましょう！

つながる

9月27日(土) 10:15~11:15

予約不要 雨天中止

公園で遊ぼう @祖師谷公園

秋風の吹く9月、気持ちの良い陽気の中公園で遊びましょう!! 小さいお友達も外遊びのはじめの一步にぜひお越しください。土曜日なのでパパもお待ちしています!(シートやおもちゃも持っていくます)

学ぶ
相談する

9月4日(木) 14:00~15:00

予約不要

妊婦さん&ねんね赤ちゃんTime (身体測定もできます)

これから出産を迎える妊婦さん、0歳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。保育園の看護師と一緒に身長・体重を測ったり、相談もお待ちしています。

下線の時間帯は妊婦さんと赤ちゃんの優先タイムです。

つながる

9月9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、親子で触れ合いましょう!

前中期9月10日(水) / 後期9月11日(木) / 完了期9月2日(火) 11:00~12:00

要予約

離乳食講座&試食

「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。

9月18日(木) / 24日(水) 10:30~11:30

予約不要

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とおしゃべりしましょう!

9月19日(金) 10:15~11:15

要予約

茶話会 (テーマ: 幼稚園と幼活)

再開催希望に込めて開催! 「幼稚園どんなポイントで探した?」「決め手は?」近隣の幼稚園ママを囲んでおしゃべりしましょう。

9月26日(金) 13:30~15:00

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

9月25日(木) 10:15~11:15

要予約

妊婦さん&0歳赤ちゃんの会~ビーズのぽっとな落としを作ろう~

これから出産を迎える妊婦さん、0歳のお子さんを持つママ、パパたち。ひろばにあるビーズのぽっとな落としを作りながら出産や赤ちゃんのいる生活についてお喋りしましょう。【材料費】300円



つながる

9月30日(火) 午前枠10:00~/午後枠14:00~選べます

下線の時間帯は妊婦さんと赤ちゃんの優先タイムです。

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~

9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。

3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!

※お誕生日でない方も一緒にお祝いしてくれたら嬉しいです!(予約不要)



つながる

9月1日(月) 10:30~11:30

予約不要

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!

自分を
振り返る

9月17日(水) 10:15~11:15

要予約

自分の価値観を考える1時間 ~キャリアコンサルタントrumikoさんと一緒に~

子どもが生まれる前に考えていた未来と、母になった今、今後の未来に迷いや不安があるママに。「今」大切にしたい価値観を一緒に考えて、我が子と歩む「未来」につながる1時間にしませんか?

つながる

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うえお越しください。
* 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	9/10 (水)	おかゆ かぼちゃペースト きゃべつペースト 野菜汁	米 かぼちゃ きゃべつ	100円
	中期食		おかゆ ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・なす 南瓜 きゃべつ	100円
	後期食	9/11 (木)	そばろがゆ ツナとじゃが芋のコロッケ 小松菜和え 味噌汁 スティックさつま芋	米・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 じゃが芋・ツナ缶・米粉・小麦粉・なたね油 小松菜・人参 白菜 さつま芋	200円
	完了期食	9/2 (火)	食パン 肉団子の豆乳クリームあんかけ さつま芋サラダ スープ スティック人参	天然酵母食パン 鶏ももひき肉・玉葱・人参・豆乳・なたね油 さつま芋・きゅうり・米酢・オリーブオイル トマト、人参	200円

おいせ

おひさまひろば Instagram 始めました!

猛暑や雨天予報時、
プログラム変の予定
変更などインスタから
連絡します。

ひろばのプログラムの紹介、
ほっとステイの空き状況の発信、
プログラムの急な変更の連絡や
日常の様子を発信していきたいと
思っています。
是非登録してくださいね!



@OHISAMAHIROBA_SOSHIGAYAHOKUEN

おひさま
ひろば

地域情報

しゃっちゃんひろば からふる 9/18木

時間: 10:30~12:00 (出入り自由)
対象: 就園前の乳幼児親子
場所: 都立世田谷泉高等学校 1F 茶道室
(世田谷区北烏山9-22-1)

入場 無料



ひろ～い和室で遊べるよ



手作りおもちゃや制作も



はじめてを楽しくも



いっしょに
あそぼう!

烏山地区の子育て支援に携わる
団体や支援者が
「こんなふうになったらいいな」
を共有して開催することになった。
みんなで作るひろばです。



問合せ 烏山児童館 03-3309-3003

一緒にやるみなさん | 社会福祉協議会 地域子育て支援コーディネーター
おひさまひろば びんぼーん ふらんこ烏山 ふりっじ@roka まるから 烏山北保育園 烏山翼保育園
烏山保育園 給田保育園 せたがや小島の森保育園 西之谷保育園 ラフ・クルー烏山保育園
青少年委員 CFFジャパン プレリヤカーにじ 民生主任児童委員



陽ざしはまだまだ夏ようですが、ふと空を見上げ深呼吸すると少しか秋の到来を感じますね。

私は近隣の他のひろばのおたよりを毎月拝見しています。「ぶりっじ@roka」さんで利用者の声「ぶりっじに行ってみようと思ったきっかけ」をおたより内で紹介していたのを拝見し、「おひさまひろばではどうだろう?」と確認してみました。

「家でできない遊びをさせたい」「同じ歳の子と遊ばせたい」「同じ月齢ママと知り合いたい」「育児の情報交換したい」「栄養士、看護師、保育士に相談したい」「保育園を知りたい」そんな声が多く寄せられていました。中には具体的なプログラム「水遊び」「工作」「園庭遊び」や、大人の「リラックス」「癒し」「大人としゃべりたい」などもありました。集計すると、ベスト3は、「子どもに色々な遊び、家で出来ない遊びを経験させたい」30%、子ども同士遊ばせたい25%、母同士の交流10%でした。そのほかにも、「上の子も連れてきたい」「上の子も一緒に楽しみたい」といった声も寄せられ、「子どもたちの経験」と「ママパパ同士の交流」を中心として、子どもたちの年齢が違って家族みんなで安心して過ごせる場所が求められているのかなと思いました。

おひさまひろばは小さなスペースで、原則未就学児親子のご利用としています。とはいえ、子育ては続いていくもの。私たちは「卒業のない場所」として、必要な方が必要なタイミングで戻ってこられる、そんな存在でありたいと思っています。最近では、祖師谷保育園とおひさまひろばで、学校給食がなくなる夏休みに小学生対象に園の給食と一緒に食べる会、近隣の子ども食堂とのコラボなど「食」をキーワードにした多世代向け活動や季節ごとの制作ワークショップ、粕谷児童館とのコラボイベントなど、形を少しずつ変えながら小学生になっても再会でき、地域の中で“縦につながる”居場所づくりを模索しています。

“縦のつながり”を大切にしながら、他のひろばや施設と“横のつながり”も広げていきたい——。近隣ひろばと「おひさまひろばが休みの間は〇〇に行ってみて」とか「うちがお休みの時はおひさまに行ってみて」など紹介し合うことで行き来が生まれ、他のひろばを訪ねるきっかけ作りもできたように思いました。このように地域全体がつながる中で、安心して子育てできる環境を一緒に育てていけたらと思います。さまざまな人がゆるやかにつながり、支え合える「地域の居場所」として、おひさまひろばがそばにいられますように。



8月のありがとう



エントランス前の
桜の木の下で
水遊びしました!



お部屋でリモートワーク
ごっこや
ゼリー屋さんごっこ!



小学生向けに
保育園の給食と一緒に食べる
会や、シーグラスを使った
ペン立ての制作ワークショップを
しました



ひろばで一緒におんぶの
練習をしました!

