

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 公03-3326-1131

ohisamahiroba@unchusha.com

プログラム 10/29(水) 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】

先日、年に一度の健康診断でした。健診会場は自宅から遠いものの毎年自転車で向かいます。理由は二つ。ひとつは満員電車の回避、もうひとつは、「少しでも体重を軽くしたい!」という大人気ない理由です。清々しい空気の中、都内を颯爽と走る自分に内心酔いしれていました。しかし、今年は帰り道の半分でペダルをこぐ足が鉛のように重く「電車で帰ろうか」と真剣に考えました。そう、ついに感じてしまったのです。「体力の衰え」を。思えば昨冬人生で初めて"肉離れ"を経験しました。思い立ったら準備運動もせず走り出す私が、走り始めて数分後パキッ!!という音とともに、膝から崩れ落ちました。カミさんに「迎えに来て・・・」と連絡。カミさんのあきれ顔は忘れられません。それ以来、少し良くなっては再発する"肉離れループ"になり悪循環。筋肉は落ち、お腹はぽっこり、階段で息切れ。あれ?老けた?と鏡の前で二度見?いや、見て見ぬふりをする日々です。若い頃のように無理がきかなくなっても、それは自然なこと。大事なのは、無理せず適度に体を動かし続けることなのかもしれません。園で子どもたちを見ていると、「今この瞬間を全力で生きる」ことを教えられます。走ることも、転ぶことも、すべてが成長の一部。大人になると、つい失敗や痛みを避けてしまいがちですが、体の変化を感じながらも自分のペースで前に進むこと、それが大人なりの成長なのかもしれません。子どもたちと一緒に笑いながら、少しずつ心も体もほぐしていけたらと思います。今年もまた、そんな"元気をもらえる毎日"に感謝しながら、自転車のペダルをゆっくりとこいでいこうと思います。 園長 秋池孝紀

11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! //(色っき枠は要予約です。)

【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。<u>予約開始は10/29(水)11:30~</u>

【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います!

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あります。園の様子など聞いてみてくださいね!



発信します								
月	火	水	木	金	土	日		
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)		ましませ ★【離乳食講座】 ご利用です! ★【ほのぼの会】! ★	1 お休み	² お休み				
3 すくすくメッセ烏山 @粕谷児童館	4 離乳食講座 (前中期) ★参照	5	6	7 離乳食講座 (後期) ★参照	8 お休み	ぱる ランド @祖師谷		
※お部屋 お休み	11/4から 11/17~28 ほっとステイ 申込開始		妊婦さん& ねんね赤ちゃんTime (身体測定)		as blood	公園 ※お部屋 お休み		
10	11	12	13 離乳食講座 (完了期) ★参照	14	和 教命教急講座	16 お休み		
11/17から 12/1~15 ほっとステイ 申込開始)			助産師さん 教えて! ★参照	お休み			
園庭遊び 17 ※お部屋: ほのぼの会	18	19	からフル 20 ※お部屋:子育て相談	公園で遊ぼう 21 @芦花公園 ※お部屋お休み	子育でメッセ Monthly 22 コンサート	23		
	(イベント時/ランチタ	イムを除く) Herry Monthly	7.03J/Z-7 13 C 180X	X O DIVE OS PICOS		お休み		
24 お休み	25 親子リトミック	26	27 妊婦さん& ねんね赤ちゃんTime	28	お休み	30 お休み		
				(バースデーアルバム) ※午前枠/午後枠 選べます	お誕生日でな 一緒にお祝い しょう!!遊びに	しま		
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。 初めの一歩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			(まつとステイ (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17日(月) 10:00~11:00

園庭で遊ぼう!



つながる

11月21日(金) 10:30~12:00

公園で遊ぼう @芦花公園 with ぶらんこ烏山さん

予約不要 雨天中止

おにぎりを持ってトンボ池前に集合!木の実や落ち葉など秋の恵みで遊びます。シートやおもちゃも持って行きますので、小さ いお友達も外遊びのはじめの一歩にぜひお越しください。持ってこられる方は一緒におにぎりを食べましょう!

秋風のなか、園の園庭で身体を動かしてたくさん遊びましょう!保育士と子どもたちも一緒に遊びます。園では子どもたちど

前中期11月4日(火)/後期11月7日(金)/完了期11月13日(木) 11:00~12:00

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。

11月14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~)

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。

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ご一緒に!お待ちしています!

つながる

11月15日(土) 10:15~11:15(最大11:45)

乳幼児の救命救急講座~事故の予防と手当~いざという時動けますか!?~【第1部】

ご家庭でお子さんのケガや行動にヒヤリ!としたことありませんか? もしもの時に動けるため!必要な救命救急の仕方を学びま しょう♪ 今回は<u>**座学+実技「窒息時の手当」</u>がメインの**救急救命講座となります。</u>

今回の第一部はおひさまひろばが会場に。第二部は12月6日(土)ぱる児童館会場で行います。

第二部は座学+「心肺蘇生」をテーマに実施する予定です。内容は一部重複します。どちらか一日でも両日とも参加していただ いても大丈夫です! L.S.F.A.-Children'sアシスタントインストラクター椎谷和子さんと一緒に学びましょう!

11月25日(火) 10:55~11:20

おやこリトミック (対象: 概ね1歳半以上の親子)

要予約

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!

作る

11月6日(木) 13:30~14:30 (14:00~身体測定・看護師相談できます) 妊婦さん&ねんね赤ちゃんTime 27日(木)10:15~11:15 (小さい制作あります)

予約不要

つながる

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!

11月28日(金) 午前枠10:00~/午後枠14:00~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。

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! ※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)

パパママ集まれ!

飛される かんなで子育て! つながる地域 【期間11/10(月)~12/5(金)】

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! (12月はクリスマスの作り物をします!)

今年も世田谷区の子育で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。

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17日~19日(水) イベント時、ランチタイム時を除く時間帯いつでも 手作り楽器days

予約不要

つながる

おひさまひろばと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テープの芯を使ったタンバリンまたはカップを 使った鈴を作ります♪ 11/22には子育てメッセ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22日(土) 11:00~11:30 (受付10:30~) 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×ぶらんこ烏山 共催。「大人は楽しむ、子どもは学ぶ、楽しいがつながる」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





- * 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。



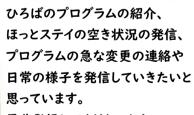
	期	日にち	メニュー	主な食材	費用
離乳食	前期食	11/4 (火)	おかゆ さつま芋ペースト ほうれん草ペースト 野菜汁	米 さつまいも ほうれんそう	100円
	中期食		おかゆ□ 豆腐煮つぶし□ さつま芋煮つぶし□ スープ	米 絹豆腐・人参・ほうれん草 さつま芋 白菜	100円
	後期食	11/7 (金)	おかゆ じゃがバーグ カリフラワー煮 味噌汁 スティックきゅうり	米 じゃが芋・鶏ももひき肉・玉葱・なた ね油 カリフラワー・人参 かぶ・小松菜 きゅうり	200円
	完了期食	11/13 (木)	軟飯 肉団子のあんかけ かぶの甘酢和え スープ、 スティック人参	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 かぶ・人参・米酢 白菜・南瓜・絹豆腐・人参	200円

おらせ

おひさまひろば

Instagram 始数ました!

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。



是非登録してくださいね!



@OHISAMAHIROBA_SOSHIGAYAHOIKUEN



地域情報



おひさまひろばは、11月には以下のおまつり、 出張ひろばにコーナーを出します!

すくすくメッセ@粕谷児童館

乳幼児親子の皆様が、手作りしたり、相談したり、おしゃべりしたり、とゆっくり過ごせるイベントです。 おひさまひろばでは、お野菜スタンプのコーナーを 出します!

11/9(日) 11:00~14:00

ぱるランド@祖師谷公園

子どもから大人まで、祖師谷公園にたくさんのお店をだして、みんなで盛り上がるぱる児童館のお祭りです♪ おひさまひろばでは、お面作りコーナーと、「ラッキーコイン」というコイン転がしのゲームコーナーを出します。

からフル@都立泉高校

11/20(木) 10:30~12:00

烏山地区の子育て支援に携わる団体が「こんなふうになったらいいな」を共有して持ち回りで開催する出張ひろばです。11月はおひさまひろばのスタッフも出張します。烏山の北側ですが是非お越しください!



昨年より一層暑さが厳しかった夏から一転、すっかり季節は巡り、過ごしやすい気候が多くなりました。待ちに待った嬉しい秋の到来です。10月には、長男次男が通う小学校で運動会がありました。我が家にとって、今年で三回目を迎えた運動会は、変わりやすい秋の空も味方してくれ、快晴に恵まれました。

双子の長男と次男は、赤組と白組に分かれてそれぞれカー杯がんばりました。参加した競技は、「台風の目」、「80メートル走」、そして「エイサー」です。たくさんの児童の中で、子どもたちを見つけるのにも一苦労でしたが、彼らのがんばる姿に愛しさが爆発しました。

中でも「エイサー」では難しい振り付けでしたが一番前で堂々と踊る姿に、3年生になって家では学校のことをあまり語らず、 ゲームのことばかり考えていた子どもたちが、しっかりと学校生活を頑張っていたことを教えられる瞬間でもありました。思い 返せば、1年生の時には他の子と並ぶと頭2つ分くらい小さかった長男と次男ですが、3年生になった今年はやや小さいも のの、立派に競技をやり遂げる姿には感動の嵐でした。

やはり高学年の競技は圧巻でした。息の合った「ソーラン節」や、迫力のある「100メートルリレー」では、その姿に我が子を重ね、これからの更なる成長を期待させてくれました。結果は次男の白組が僅差で優勝。赤組だった長男は、「がんばったけど負けちゃった。でも赤組みんながんばったから、みーんな優勝だよね!」と運動会の帰り道で輝く笑顔で語っていました。その気持ちこそが大優勝だと感じ、我が子を誇らしく思います。

この運動会を通じて、成長を実感できたことに感謝し、これからも子どもたちの活躍を応援していきたいと思いました。秋の爽やかな空気の中、家族みんなで素晴らしい思い出を作ったことが、心に深く刻まれています。



ひろばの元利用者さん Karenさんによる ベビーマッサージ! 皆、親子でゆったり 過ごしました



土曜日は雨だった ので広いホールで 遊びました!

園庭遊びでは、 ボランティアのシニアの 方や園児と一緒に 遊びました!



初の企画、祖師谷保育園の 分園のお友達と一緒に 公園遊びも楽しみました。





可愛い関わり♡に





足型制作しました!