

あざぶぽかぽか

麻布子ども中高生プラザ
子育てひろば月刊通信
2019年 JUNE 7月号

7月のプログラム

月	火	水	木	金	土	日
1 	2 	3 産後ケア バランスボールと心のリフレッシュ	4 (P)	5 Enjoy ★ たなばたいむ	6	7
8 	9 親子ヨガ	10 	11 (P)	12 赤ちゃんのお口や姿勢の話	13	14 (S)
15 休館日	16 おしゃべりカフェ (0歳)	17 	18 (P)	19 赤ナースうめちゃんの子育て応援 Time	20	21
22 乳幼児のための室内環境チェック	23 おしゃべりカフェ (1,2歳)	24 リサイクルのわ	25 リサイクルのわ (P)	26 	27	28 (S)
29 ちゃぶちゃぶしちやあ!	30 ちゃぶちゃぶしちやあ!	31 	こちらの QR コードからプラザのホームページもご覧になれます。			

申し込み不要で誰でも参加できます。
お気軽に遊びに来てください



PokaPokaTime 11:00~11:15
1・4・8・11・18日ふれあい遊びの紹介やおはなしを楽しみます。



Story Time 15:00 ~ 15:15
ボランティアさんによる絵本読み聞かせ。



子育て相談・身体計測 10:30 ~ 11:30 ※11:20 受付終了
保健師さんと一緒に身体計測をします。お気軽にお越しください。



Baby ちゃん Time 11:00 ~ 11:20
6カ月未満 ふれあい遊びやおしゃべりをして楽しむ時間です。
保護者対象



誕生会 11:00 ~ 11:20 (※予約不要)
7月生まれのお友達を皆でお祝いします。



保育園であそぼう
2日 10:00 ~ 10:50 子育て相談
11:00 ~ 11:20 ふれあいあそび
26日 10:00 ~ 11:00 湯水あそび
(※一人10分/タオル、着替えオムツを持ってくる)

～はぐくみ～

7月12日(金)
11:00 ~ 12:00
(プレママも大歓迎)

ママに知ってほしい
「赤ちゃんのお口や姿勢の話」
「子どもと女性のためのクリニック岡井 院長先生による講話。赤ちゃんの姿勢がどのように成長に影響するか...口呼吸している、鼻が詰まりやすい、いつも機嫌が悪いなど心当たりがある方はぜひ1度参加してみてください。歯についての相談もできます。

7月19日(金)
11:00 ~ 12:00

ナースうめちゃんの子育て応援 time
～健康ワンポイントアドバイス～

今月のワンポイントアドバイスは「夏風邪」についてです。

子どもの発育、病気、けが、感染症、食事など...うめちゃんに何でも聞いてみよう!
個別での相談も受け付けます。お気軽にご参加ください。

7月のサークル活動

(S) SARU BOYZ 10:30 ~ 11:30 アリーナ
子ども達をメンバーで見合いながらスポーツを楽しみます!! 体を動かのが大好きなパパ・ママ大歓迎!!

(P) 英語で Picnic 15:45 ~ 16:15 ひろば又はスタジオ
英語で歌や手遊び、絵本を楽しみます。ママ達のアイディアで子ども達を楽しませてあげましょう。

今年5月から30度越えの暑い日がありましたね。いよいよ夏本番。暑さと上手に付き合いながら、楽しく過ごせるといいですね。子育てひろばでは今年も、七夕プログラムや水遊びなど、夏ならではの楽しいプログラムを予定しています。水遊びは、4階屋上にいろいろな大きさのビニールプールが登場します。今年は、新しいビニールプールも登場しますよ。毎年参加してくれている子ども、水遊びが初めての子も...一緒に楽しみましょう!

ある日のひろばから

児童館・ひろばともに、毎日17時50分から18時はお片付けと掃除の時間です。ひろばではおもちゃの清掃を職員が行う時間でもあります。今年度に入り、小学生が「掃除手伝います!」とひろばに来てくれるようになりました。おままと車のおもちゃを見て「わたしも赤ちゃんの時遊んでた〜」「懐かしいな〜」などと昔を思い出しながら、掃除をしてくれています。先日、そんな小学生の姿を見た幼児さんが「掃除する!」という気持ちになり、小学生や中高生に交じって休憩スペースの掃除をしてくれました。すてきな小学生の姿を見て真似をする幼児さんの姿を見て心があたたかくなるとともに、すてきな姿がどんどん広がったら良いなと思う職員一同でした。

〈今月のおすすめ〉「手作りおもちゃ・オーボール」

今回はASOBOO Timeの中で作った遊べるおもちゃ「オーボール」を紹介します。＜材料 A3程度の紙3枚 毛糸＞

- ①紙を1つの角からスタートしてくるくる丸め、細い棒を3本作ります
- ②棒の端にもう片方の端を差し込んで丸くします
- ③3つの丸を組み合せ、3つが重なるところ2か所を毛糸でしっかり結びます

※広告紙や包装紙、新聞紙どんな紙でも作れます。まだ小さくて舐めちゃう時は作った棒をビニールテープなどで巻いてから丸くすると防水にもなりますよ!! 大きさを変えてみたり、ゴムをつけてヨーヨーみたいにしてみたり楽しいアイディアでアレンジして遊びを膨らませてみてください!



7月プログラム

産後ケアプログラム

～バランスボールと心のリフレッシュ～

日 程：7月3日（水）
 時 間：10:30～12:00
 場 所：ゆうぎしつ
 対 象：ひろば利用の母親（生後 210 日以内のお子様は同伴可）
 申 込：子育てひろばにて受付中 電話受付不可
 定 員：15 名
 講 師：宣沼道子先生
 （NPO 法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター）
 バランスボールエクササイズとシェアリングによって身体も心もリフレッシュします。産後の緩んだ身体の戻し方が分からない…ダイエットしたい…気分転換したいなんて方、ぜひお勧めです！！一緒に汗を流しましょう。

～親子ヨガ～

日 程：7月9日（火）
 時 間：① 10:30～11:15 ② 11:30～12:15
 場 所：アリーナ
 対 象：6ヶ月～乳幼児とその保護者
 申 込：6月25日（火）10:00～
 子育てひろばにて受付中（電話受付不可）
 定 員：各 25 組
 講 師：木村友果先生



産後ケアとしてリンパストレッチで心身を緩め、骨盤調整や体力アップに必要なポーズやエクササイズでボディメイクを行い、母子ともにリフレッシュしていきます。

乳幼児のための室内環境チェック

～あなたのお部屋は大丈夫？～

日 程：7月22日（月）
 時 間：10:30～11:30
 場 所：子育てひろば
 定 員：なし
 対 象：子育てひろば利用者
 申 込：子育てひろばにて受付中 電話受付不可
 ※申し込み時にダニ検査キットをお渡しします。



事前にダニ検査キットを使い、お部屋の中のダニの数値を検査をします。赤ちゃんにとって過ごしやすい環境とは？虫よけは使って大丈夫？エアコンは？等の疑問を聞いてみましょう？

～ちゃぶちゃぶしちゃお！～

日 程：7月29日（月）・30日（火）・8月6日（火）・7日（水）14日（水）・15日（木）
 時 間：10:30～11:30
 場 所：4F 屋上
 対 象：1 人でお座りが出来る乳児～未就学児
 定 員：30 組



受 付：当日 10 時 15 分より 2 階受付にて番号札を配布。定員になり次第、受付終了 ※受付時に登録カードの提示をお願いしています。
 持ち物：水着または濡れてもよい服・水遊び用オムツ・タオル・ビーチサンダルなど
 ※持ち物には記名をお願いします。更衣室はありません。大人は濡れてもよい服装をお願いします（水着不可）
 ※光化学スモッグの発生時や熱中症の恐れがある場合、または荒天の場合など天候によって実施を中止する場合があります※

～Enjoy★たなばたいむ～

日 程：7月5日（金）
 時 間：① 10:30～11:30 ② 14:30～15:30
 場 所：子育てひろば
 対 象：ひろば利用者親子
 申 込：不要



休憩スペースや創作室で短冊に願い事を書いて館内の笹に飾ろう☆
 七夕にちなんだクイズラリーや創作もあるよ！！



短冊にお願いごとを書いたり、すてきな笹飾りをお友達と作ったり、お魚釣りゲームで盛りあがったり、今年の七夕はひろばで Enjoy しましょう！

～おしゃべりカフェ～

日 程：7月16日（火）（0歳児と母親）
 23日（火）（1・2歳児と母親）
 時 間：10:30～11:45
 場 所：ゆうぎしつ
 対 象：0～2歳児の乳幼児とその母親
 申 込：予約不要



※受付時間 10:15～10:30

（遅れての入室は出来ない場合があります）

「子育ての悩みを話そう！ママ友作りたい方も歓迎♪」同じ年齢の子供を持つママが集まって楽しくおしゃべりします。ママ友が欲しい方、おしゃべりしてリフレッシュしたい方どんどん参加してください！「ちいきマップ」作りも行っています。

～リサイクルのわ～

日 時：7月24日（水）・25日（木）10:30～14:00
 場 所：子育てひろば
 対 象：子育てひろば利用者（プレママ大歓迎）

※お持ち帰りの際に登録カードの提示をお願いしています。

事前に登録をお済ませの上、ご参加ください。

※回収品について…衣類のみ。汚れや破れのあるものは回収できません。下着・靴下・タオルやハンカチ類などは新品のみとなります。

記名のあるものは消してからお持ちください。

お子さんの小さくなった衣服や小物を皆さんでリサイクルしませんか？お子様のサイズがあれば、お好きなものをお持ち帰りください。リサイクルの回収も随時行っています。

プログラムレポート

保育園であそぼう

5月17日（金）実施

毎月2回、1階の本村保育園さんと一緒に「保育園であそぼう！」を実施しています。子育てひろばに保育園の先生が遊びに来てくださり、子育て相談をおこなったり、保育園についての質問に答えて下さいます。他にもふれあい遊びの紹介やパネルシアター等のお話し、簡単な手作りおもちゃの紹介なども行います。また、保育園の園庭で遊んだり、保育園の子ども達が食べている離乳食を試食できたりと、特別な日もあります！！この日は新聞遊びをしました。家の中では紙をちぎって散らかしてなんて、なかなか出来ませんが、びりびり破いたり、小さくちぎったりを楽しんだ後は、袋に詰めてボールを作って遊びました。7月には湯水遊びも予定しています。

