

あざぶぽかぽか

AZABU Kids-to-Teens Hall
麻布子ども中高生プラザ
子育てひろば月刊通信
2020年 11月号
November

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、利用時間と人数に制限を設けながら
こそだてひろばの運営をしています。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力
をお願いいたします。各対応等につきましてはHPをご覧ください。

詳しくはコチラの
QRコードより
HP「利用のしかた」
をご覧ください。



月	火	水	木	金	土	日
11月のプログラム ※10日・13日・16日・17日・18日はプログラムの為、 ①10:00～11:30の入室は不可になります。						1
2 	3 休館日 (文化の日)	4	5 	6 	7	8
9 	10 	11	12 	13 赤ちゃんの お口や姿勢の話 	14	15 Let's おやこ スポーツ
16 	17 	18 	19 	20 	21	22
23 休館日 (勤労感謝の日)	24 親子ヨガ	25	26 	27 	28	29
30 	★飲食について★※大人の食事はご遠慮ください※ ・離乳食など、お子さんのお食事はひろば内テーブルに限り お取りいただけます ・ひろば整理券をお持ちでない場合のお食事はご遠慮ください ・飲料の持ち込みは衛生上、水筒もしくはペットボトルに限りです					

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

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

保育園であそぼう
保育園で楽しんでいる遊びを紹介します。
6日 11:00～11:20 ふれあいあそび
27日 10:00～11:00 子育て相談
11:00～11:20 ふれあいあそび



上記プログラム定員7組 (各プログラム実施時間にひろばへ入室されている方対象)

屋上であそぼう 14:00～15:00
大きな乗り物で遊べるよ (対象: 幼児 雨天・荒天中止)

★入室時間と定員★※入室には整理券が必要です※

- ① 10:00～11:30 7組 } 9:50より
 - ② 12:00～13:00 7組 } 整理券配布
 - ③ 13:30～14:30 7組 } 13:20より
 - ④ 15:00～16:00 7組 } 整理券配布
 - ⑤ 16:30～17:30 7組 }
- ・上記に記載している5枠の完全入れ替え制です
・整理券は1家族につき、原則1日1枚のみの配布とさせていただきます

★プログラム★ ※申込みが必要なものは、10:00～18:00の間に、こそだてひろばもしくは電話(03-5447-0611)にて受付

おしゃべりカフェ

同じ年齢の子どもを持つママ同士、楽しくおしゃべりしましょう。

日時: 11月10・17日(火)10:30～11:30
対象: 10日(0歳児)・17日(1・2歳児)
定員: 各5組※オンラインでの参加も可。申込時にお伝えください
申込: 11月2日より申し込み開始



身体計測

保健師さんと一緒に身体計測をします。
(感染症対策により手形・足型はお休みです)

日時: 11月16日(月) ①10:15 ②10:45
定員: 各回5組
申込: 11月2日より申し込み開始



Baby ちゃん Time

ふれあい遊びやおしゃべりをして楽しむ時間です。

日時: 11月18日(水) 10:30～10:50
対象: 6カ月以下の乳児・保護者の方
定員: 7組
申込: 11月2日より申し込み開始



11月の
サークル活動

英語で Picnic

英語で歌や手遊び、絵本を楽しみます。ママ達の
アイデアで子ども達を楽しませてあげましょう。

日時: 11月10・17・24日(火)15:45～16:15
場所: 休憩スペース



～はぐくみ～ママに知ってほしい 「赤ちゃんのお口や姿勢の話」

「こどもと女性の歯科クリニック」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。(プレママも大歓迎)

日時: 11月13日(金) 10:00～11:00
定員: 7組
申込: 11月2日より申し込み開始



Web DE ASOBOO Time

お家でできる親子遊びや手あそび、ダンスの動画などを
ホームページで紹介しています。ぜひおうち時間に遊んで
みてください！



Let's おやこスポーツ

親子で踊ったり、走ったりと一緒に体を動かしてみませんか？
家族で楽しめるいろんな種目を用意しています♪

日時：11月15日(日) 10:30～11:20

場所：アリーナ

対象：ひとり歩きができる幼児～3歳11か月の幼児とその保護者

定員：12組

申込：10月31日(土)より申し込み開始



親子ヨガ

産後ケアとしてリンパストレッチで心と身体を緩め、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。終了後は先生とフリートークタイム。聞いてみたいこと質問しちゃいましょう！

日時：11月24日(火) 10:30～11:20

場所：アリーナ

定員：12組

対象：6か月以上の乳幼児とその保護者

講師：木村友果先生

申込：11月10日より申し込み開始



ひろばからのメッセージ

すっかり気温も下がってきて、秋らしい季節になりました。夜が長くなってきたので、外で遊んでいて気づいたらもう暗くなっていたと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。秋を感じるものはいろいろありますが、公園で散歩をしていたとき、上を見ると木の葉が赤や黄色に色を変え、下を見るとたくさんのどんぐりや松ぼっくりが落ちていました。子どものころは夢中になってどんぐりを両手いっぱいひろっていましたが、秋の自然は子どもたちにとって宝の山。どんぐりやまつぼっくりを人形に見立てたり、どんぐり容器に入れてマラカスのように振ったりいろいろな遊び方を子どもたちは楽しんでます。今月も自然の移り変わりを感じながら、子どもたちと元気に過ごしてみたいです♪(入江)

産後ケア～バランスボール＆心のリフレッシュ～

(9月28日実施)

NPO 法人マドレポニー認定産後セルフケアインストラクターの萱沼先生による産後ケアプログラムを行いました。普段子どもや家庭のために一生懸命になっているママたちは、産後の自分のケアは後回しになっているかもしれません。この機会にと、1歩踏み出して参加してください



たママもいたのではないのでしょうか。赤ちゃんを抱っこしながらバランスボールにのり、正しい姿勢を保ちながらエクササイズ。赤ちゃんを抱っこしながら、そして正しい姿勢を意識しながら行う有酸素運動は大変大変…！しかし久しぶりに体を動かした産後ママたちは「リフレッシュできた！」「すっきりした！」とご満足♪たっぷり身体を動かした



後は心のリフレッシュタイム。新型コロナウイルスの影響もあり家族以外の大人との会話が減った今。自分のことを振り返りながら、一緒に参加したママ同士でおしゃべりはなんだか心地よいものだったかと思えます。産後の身体も心もケアできたひとときでした♪(川手)

ASOBOO Time

たまごクラス9月10・17・24日 ひよこクラス10月1・8・15日実施

毎年学期ごとに3回実施しているASOBOO Timeですが、2月ぶりによく開催することが出来ました！今回は「自己紹介あそび」「ふうせんあそび」「パラバルーン」の3つを行いました。たまごクラスではママがお子さんを抱っこしながら動く場面が多く、ママたちの「楽しい！」という気持ちがあつてこそその時間でしたが、ママたちがひとつひとつの活動を楽しんでいる気持ちが言葉や表情からとても伝わってきました！ひよこクラスのお子さんたちは動き盛り！プログラムが始まる前から走り、音楽に合わせて走り、ふうせんを持ちながら走り…ママたちも負けじとたくさん動いたので、良い運動になったかもしれませんね。また、久しぶりに家族以外の大人とおしゃべりや、お子さんと一緒に体を動かしてリフレッシュになったママたちも多かったのではないのでしょうか♪

定員や回数を減らしながらの実施ではありましたが、参加したお子さんやママ、パパの顔にはキラキラした笑顔が浮かんでいて、とても嬉しい気持ちになった職員一同でした。次回は年明け2月3日を予定しています♪(川手)



〈ある日のひろばから〉

上り坂、下り坂、山、展望台、トンネル、秘密基地等々、ひろばには何にでも変身する人気の遊具があります。さて、何でしょう。そう、入り口からすぐの所でみんなを出迎えている滑り台です。入室するとすぐ、滑り台を目指す子もいます。それを見て、周辺にいるパパママたちは満面の笑みです。そこには、見つめる目、見守る目がたくさんあります。パパママたちの目は三日月の形をしていて、拍手や掛け声も飛び交ったりします。とっても素敵な光景です。みんなで見つめる、見守る、認める、そんな姿勢が自然と出来上がるひろばの滑り台。滑り台をきっかけに広がるやり取りを大切にしたいですね。(日野)

〈今月のおすすめ〉

絵本「さつまのおいも」文：中川ひろたか・絵：村上康成

食欲の秋！ということで(?)先月に引き続きたべもの絵本をご紹介します！秋も深まり、ご家庭やお店、保育園・幼稚園の給食でなど、さつまいもをよく見るようになったのではないのでしょうか。そんなさつまいもがまだ土の中にいるとき、どんな暮らしをしているのか考えたことはありますか？ただ寝ているだけ？それとも…。子どもといっしょになってワクワクしたり、くすっと笑ったり、楽しく何度でも読みたくなる絵本です♪(川手)

