

あざぶぽかぽか

AZABU Kids-to-Teens Hall
麻布子ども中高生プラザ
こそだてひろば月刊通信

2020年
December

12月号

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おります。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
12月のプログラム	1 (P)	2	3	4 おひるねアート 1日目	5	6
7 おひるねアート 2日目	8 (P)	9	10 ララ♪ リトミック	11 赤ちゃんのお口や姿勢の話	12	13
14	15 (P)	16	17 親子でわくわくクリスマス♪	18 ナースうめちゃんの子育て応援Time	19	20
21	22 (P)	23	24	25 親子ヨガ	26	27
28	29 特別開館 (10:00~17:00)	30 特別開館 (10:00~17:00) すすはらい	31 休館日 (大みそか)	2020年12月31日(木)~2021年1月3日(日)は年末年始のため休館となります。		

※29日(火)・30日(水)は特別開館のため、9:30~17:00(こそだてひろば10:00~17:00)の開館となり、一部使用できない部屋もあります。

Story Time
ボランティアさんによる絵本読み聞かせ。
13日 15:40~15:55・27日 15:00~15:15

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。
22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

※8日・11日・14日・15日・18日・23日はプログラムの為、①10:00~11:30の入室は不可になります。

★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

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

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。お子さんも同じ空間で過ごせます。

日時: 12月8・15日(火)10:30~11:30
対象: 8日(0歳児)・15日(1・2歳児)
定員: 各5組
申込: 12月1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: 12月23日(水)10:30~10:50
対象: 6か月以下の乳児・保護者の方
定員: 7組
申込: 12月1日より申し込み開始



~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: 12月11日(金)10:00~11:00
定員: 7組
申込: 12月1日より申し込み開始



すすはらい大作戦

1年間の感謝をこめて…みんなで大掃除!!

ひろばの中で遊んでいる子どもたちには、かわいいエプロンやミニすすきを持って「お掃除ごっこ」を楽しんでもらいます。

日程: 12月30日(水)
時間: 16:30~17:00

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: 12月14日(月) ①10:15 ②10:45
定員: 各回5組
申込: 12月1日より申し込み開始



12月のサークル活動 **英語で Picnic(P)**

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: 12月1・8・15・22日(火)15:45~16:15
場所: 休憩スペース



~はぐくみ~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「卒乳・断乳」についてです。子どもの発熱、咳…こんなときはどうする?他にも発育や怪我など、うめちゃんに何でも聞いてみよう!

日時: 12月18日(金)10:30~11:30
定員: 7組
申込: 12月1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!



PAPA・MAMA Teacher この指と一まれっ！
「みんなで作るおひるねアート」

お子さまのかわいい写真を手作りの背景で記念に残しませんか？
1日目はみんなで話し合いながら、テーマを決めたり背景を考えます。
2日目は、実際に背景を作り、おひるねアートの撮影です！撮影のポイントからアイデアまで、ひろばを利用していたMAMA先生が教えてくれます。ぜひ、年賀状などにもいかがですか？

日時：1日目…12月4日(金) 10:00～11:30
2日目…12月7日(月) 10:00～12:00

場所：アリーナ

定員：12組

対象：0歳～3歳11か月の乳幼児とその保護者で2日間参加できる方

申込：11月26日(木)より申し込み開始

※港区民以外の方は11月28日より申し込み可となります

講師：やすだまり先生



ラララ♪リトミック

ピアノの音や曲に合わせて、親子で一緒にリズム遊びを楽しもう！！

日時：12月10日(木) ①10:30～11:10 ②11:30～12:10

場所：アリーナ

対象：①0～1歳6か月の乳幼児とその保護者

②1歳7か月～3歳11か月の乳幼児とその保護者

定員：各12組

申込：11月25日より申し込み開始

※港区民以外の方は11月27日より申し込み可となります

講師：梁川 舞先生(東京音楽大学教育科卒業・ピアノ、音楽、リトミック講師として活躍中)



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：12月25日(金)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(スポーツインストラクターとしてママたち向けに指導)

申込：12月9日(水)より申し込み開始

※港区民以外の方は12月11日より申し込み可となります



親子でわくわくクリスマス♪

みんなで一緒にクリスマス製作や楽しいゲームをしたり…♪
サンタさんにも会えるかな???

日時：12月17日(木)10:30～11:30

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

申込：12月3日(木)より申し込み開始

※港区民以外の方は12月5日より申し込み可となります



ひろばからのメッセージ

やっと12月、もう12月、みなさまにとってはどんな1年だったでしょうか？新型コロナウイルスの影響で新しい生活様式への転換が進む中、ひろばも様々な変化がありました。利用時間や人数の制限、プログラム実施方法の変更等々。そのような状況の中、利用してくれているお友達、新しくひろばを知ってくれたお友達、足を運んでくださっているパパママ。本当にありがとうございます。今年も残り1ヶ月、寒さに負けず元気に過ごしたいと思います。ひろばで待っていますね♪(日野)

親子ヨガ&バレエストレッチ
(10月12日実施)



年に1度、有栖川宮記念公園と共催で行っている親子ヨガを今年も実施しました。ヨガだけではなく、昨年好評だったバレエストレッチも内容に入れていただき、ママたちが楽しくリフレッシュができたひと時でした。親子で一緒にふれあいながら楽しむ時間は、みんなニコニコ笑顔でとても楽しそうでした♪ママたちがヨガのポーズをしているのをじっと見ている0歳さん、「なにポーズしてるの～？」と2歳さん…ママたちが何しているのかどの子どもたちも、きっと興味津々だったのではないのでしょうか。講師の先生は変わりますが、11月以降も親子ヨガは実施していきますのでぜひご参加ください！(川手)



Trick or Treat! ～おばけちゃんの探検～
(10月30日実施)

ハロウィンの季節がやってきました！今年もたくさん子どもたちが仮装をして参加、入口にはたくさんの魔女の姿が…。かぼちゃのバッグをもらったら、カードに書いてある指示に従っておばけにキャンディーを上げたり、トンネルをくぐったりとアリーナ中を周りながらお菓子をGETしていきます。最後には出口のおばけとトリックオアトリート！たくさん飾りつけされたフォトスポットでは家族でたくさんの写真を撮っていました。はじめは空っぽだったかぼちゃのバッグが、帰る時にはお菓子がたくさん！子どもたちも笑顔でハロウィンを楽しんでいました。来年はもっとたくさんのお友達と一緒にハロウィンができることを楽しみにしています。ハッピーハロウィン！(入江)



〈ある日のひろばから〉

ある日、クリーニングタイムが始まってまなかなか出入口に足も心も向かない女の子がいました。最近弟が生まれお姉ちゃんになったばかりです。弟はベビーカーに乗せられ、帰る準備が整っています。女の子はおもちゃを持って離さずソファに寝転がっています。そこで職員が女の子を抱っこして、出入口に運んでいきました。女の子は満足そうな表情で靴を履いています。「抱っこして欲しかったのね。」と聞くと、女の子はうなずきました。見守る大人が多いと救われる気持ちがありますね。みんなで見守る。そんなひろばでありたいです。(日野)

〈今月のおすすめ〉「年越しそばの豆知識」

みなさんは年末に何をしますか？日本では、年末の過ごし方で「年越しそばを食べる」というのがあります。日本では昔からおみそか(12月31日)におそばを食べる文化があり、1年で一番おそばが売れる日でもあります。でもどうしておそばを食べるのでしょうか？実はそれには…
○そばのように長～く生きるため
○切れやすいそばを食べることで今年あった災いを断ち切るため
実はこんな理由があったんですね！今年は本当にいろいろなことがありましたが、おそばを食べて来年を良い年にできたらいいですね！年末に家族でおそばを食べるときはぜひお子さんに教えてあげてください。(入江)