

# おひびよ通信



vol. 1



練馬区教育委員会  
練馬子ども家庭支援  
センター補助事業

おひさまびよびよ

おひさまびよびよ通信

発行：NPO 法人あそびっこネットワーク

所在地：練馬区旭町1-16-1

電話：03-3976-3113

(月～金曜日 9:30～14:30)

ウェブ：asobikkonet.com

F B：fb.com/asobikkonet

## おひさまといっしょ外で遊ぼう！

0～3歳は、日々、心と体が豊かにたくましくなる大切な時期。だから、自然を感じて、思いきり走って、泥んこになって……毎日！おひさまといっしょに、外で遊びたいんです！

でも、この時期の子どもたちは、泣いたり、駄々をこねたりと、とても大変！「おひさまびよびよ」は、日々子育てに奮闘する親たちが、お互いさまで頼ったり頼られたりしながら、外遊びをする地域のコミュニティづくりをサポートする事業です。

### 夏こそ思い切り外遊び！

暑い時にこそ外で体を動かして、汗をたくさんかいて遊ぶことで、子どもたちの心と体はぐんと成長します。

夏だと水遊びが気持ちいいですね。オムツの子だって、たらいに水をためれば、ばしゃばしゃしたり、葉っぱを浮かべてみたりして遊べますよ。

### みんなどんなことして遊ぶの？

穴を開けたペットボトルで気持ちいい水シャワー！水の流れを見るのも、その行先を眺めるのも遊び！雨樋を組み立てて、ピタゴラ水装置！？

葉っぱを流す？ボールを流す？…なんて考えて、やってみて、それを繰り返しながら、子どもたちの発想はどんどん広がりますよ。

暑い季節だからこそ気持ちいい外遊び！  
みんな楽しんでいきましょう！



## 困った！どうする？

### ～暑い！冷えた！虫刺され！～

子どもたちは「肌のヒリヒリ」や「なんだかダルい……」と言葉で教えてくれません……

暑い時期は日焼け防止、熱中症防止、虫刺され防止のため薄手の長袖・長ズボンと帽子があると安心。

帽子を嫌がる子も多いので、霧吹きで頭に水をシュッシュツとかけてあげるのもいいですよ！

驚き・発見・冒険は、日常の中に！  
日々のおひびよで出会う子どもたちの様子をレポートします！

## あそびの天才！みつけた！

ブリキのバケツを見つけた2歳の男の子。

頭にかぶって帽子？

顔もぜんぶ隠れちゃう。

そのまま持ってた棒で

カンカンたたく！

わっ！

うるさくて、びっくり！

そんな姿を見ていた1歳半の女の子も、

持ってたバケツをかぶって、にこにこ。



誰かの遊ぶ姿に、

「それいい！」「まねしよっと！」

子どもたちは声には出さないけれど、

いつも、おもしろいことへ心が動いてる。

さあ、今日は、何を見つかるのかな？

視線の先には何がある？

いっしょに感じてみませんか？

水遊びが楽しくて、気が付くと濡れた服のまま長い時間遊んでいたり……

そのままだと、特にお腹が冷えてきます。

芯から冷える前にお着替えしたり、

遊んだ後は、温かい飲み物や食事を～！



氷の入ったもの、アイスなどは

水遊びをした日は夜でもNG。

(翌日体調壊すかも……)

遊ぶ、育つ、生きる力

# ね 根っコラム

## なぜ、小さいうちから 外遊びが必要なの？



いろんな「刺激」に満ちた環境で、子どもはぐんぐん成長します。

「外遊び、小さいうちの子にはまだ早いのでは？」

——そんな声を聞くことがあります。

でも、0歳でも早すぎるということはありません。人間の成長のなかでも、乳幼児期は生きものとしての基礎をかたちづくる大事な時期です。

なかでも脳は乳幼児期にもっとも発達し、小学校入学前までに大半ができあがるといえます。

子どもたちは見る、聞く、触る なめるなど、体じゅうをセンサーにして外の世界のいろんな刺激を取り込み、自分自身と自分を取り巻く世界を発見していきます。



常に揺らぐ木漏れ日や風、いろんな感触、虫や小さな生き物の姿、他の子どもの笑い声……いろんな刺激に満ちた外、それも自然のなかで過ごすことは、子どもの成長にとっても役立ちます。

「外遊び」というと、走り回るようになってから、と思いがちですが、「ただそこにいる」だけでも、子どもたちはもう遊んでいます。

「風が気持ちいいね」「ダンゴムシがいるね」と、同じものを見て、感じたことをたくさん語りかけてあげてください。

たとえまだ話せなくても、子どもたちはあなたのことばに耳を傾け、想像以上にたくさんのことを感じとっていますよ。

## 4 っのおひびよ

時間：9:30～13:30

住んでいる地域の中で遊べるように…区内の4か所で開催中！

毎週  
火  
曜日

豊玉公園：練馬区豊玉北6-8-3

練馬区役所と練馬図書館のすぐそば。砂場とタコのすべり台が目じるし！

毎週  
水  
曜日

立野公園：立野町32-1

広い立野公園！季節ごとに拠点が変わります。おひびよのプレイカーと旗を目印にね！※第3水曜日は、どんぐり山プレーパーク！とコラボ開催。

毎週  
木  
曜日

井頭の森緑地：東大泉7-26

すなば広場の奥にはおもしろそうな森があるよ。※徒歩1分の公共施設のトイレを利用しています。

毎週  
木、金  
曜日

光が丘公園：光が丘4-1-1

バードサンクチュアリ真裏、しばふ広場すぐそば！※木曜日は「ランチ企画」実施中！詳細はウェブで！



外あそびの合間にリラックスしたい！そんな声から生まれた大人のためのカフェコーナーを作りました。

子どもがあそび始めたら、大人は、ほっと一息。1杯50円(実費)のフリードリンク。



走り回る上の子を見守りながら、赤ちゃんを一日中だっこするのは大変！だから、赤ちゃんを抱っこしてくれるボランティアを募集中。

ご興味のある方は、担当までご連絡ください。



豊玉、立野、井頭の森緑地

担当：ヒキタ 070-5021-3299  
火、水、木 9:30～13:30

光が丘

担当：ウエダ 090-8116-5714  
木、金 9:30～13:30

## あそびに くる前に

- 予約や申し込みは必要ありません。開催時間中、いつ来ていつ帰ってもOKです。
- 雨天の場合は、開催の有無をウェブサイトにてお知らせします。
- 遊び道具は、スタッフが用意して持っていくしますので、手ぶらでも大丈夫です。
- お弁当を食べるときは、大きなシートの上で、お着替えはテントの中でできます。
- 親子ともに汚れてもいい服装・靴でお越しください。着替えがあると安心です。
- 広報用に写真撮影をしています。掲載不可の場合はスタッフまでお知らせください。
- わからないことや困ったことがある場合は、お気軽にスタッフに声をかけてください。