

おひびよ通信



vol. 2



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

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に外で遊ぼう！

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。

秋は外遊びにいい季節！

暑さがやわらぎ、大人もつい外へ出かけたくなる季節。本格的な寒さが来る前に、子どもたちといっしょにおひびよへ遊びに来てみませんか？

紅葉する葉っぱ。色とりどりの木の実。拾ったり、ちぎったり、集めてみたり。そんなふう遊ぶおもしろさに気づくと、お外には、小さな宝物に溢れていると気づきます！



遊んで育つ丈夫な体！

子どもの体は、楽しく遊んでいる瞬間にぐんぐん育っていきます。木の実を拾い集めるときの指先の動き、落ち葉を集めて空に投げるとき腕の広がり、ひらひらと舞い落ちる色とりどりの葉っぱの中でダンス！お母さんやお父さんがだっこしながらおしくらまんじゅう！？少し肌寒くなって、風邪をひいてしまうから…と外遊びを敬遠するのではなく、風邪をひかない丈夫な体にしちゃいましょう！



困った！どうする？

～触っても、いいの！？～

子どもたちは、目に見えたものに手で触れて、その感触を楽しんだり、口に入れてみたりと、見守る大人は大変！！「触って大丈夫なの？」「わからないからダメ！」と、ずっと言い続けて外遊びの時間が終わる…そんな経験は、誰もしたことがあるのかもしれませんがね。

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

あそびの天才！みつけた！

「わーっ！」と驚きの声をあげる2歳の男の子。
視線の先には、ふにふにとゆっくり動く幼虫が一匹。

触りたい…でもちょっと怖い…
手元をもじもじさせながらも、
なかなか手を出せない。
…そんな様子。



すると、横で見ていた3歳の女の子。
ふいに…幼虫をツンと触る。
それを見て恐る恐る…人さし指で触る男の子。
「やわらかーい！」と満面の笑み！

それからしばらくは、「虫さん探しいいこお～！」と幼虫探しに夢中になっていたのです。

「やってみたい、でも…」という好奇心の手前にある心のハードル。隣の誰かの好奇心、そっと見守る大人の目が、それを取り除いてくれるのかもしれませんがね。

例えば、ヨウシュヤマゴボウは実を種ごと食べると毒性があるので危険だけど、水に溶いて色水遊びをする程度なら楽しく遊べることや、チャドクガは、強いかゆみを引き起こす毒を持つ毛虫だから、生息しているサザンカ・チャノキ・ツバキには無闇に近づかない。と、いった具合に動植物との上手な付き合い方を知っていると、必要以上に心配したり、怖がったりしなくて済みますよ♪
大人も子どもたちにも、できるだけ安心して外遊びを楽しんでほしい…そう願っています。

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！

0歳から……というけれど、まだ立てない、歩けない小さな赤ちゃんが、どうやって外遊びするの？という方も多いかもかもしれません。でも実は、赤ちゃんのときこそ、外に出て一緒に過ごそう！と言いたいです。

赤ちゃんは生まれた瞬間から、周囲の環境に学び、急速に自分を成長させています。変化の乏しいおうちのなかよりも、光や風が揺らぎ、土や石や木などさまざまなものがある自然のなかのほうが、ヒトが育つための「刺激」が豊富というのは、想像しやすいと思います。

ネンネやハイハイの赤ちゃんは、自由に動き回ってあれこれ触ることをしないからこそ、周囲の多彩な環境が大切なのです。



目や耳からたくさんの情報が飛び込んでくるのはもちろん、例えば暑さ寒さといった環境からの「刺激」が体温調節の機能を高める、というように、「そこにいるだけ」で、生きるための基本となる力を発達させることができるのですから、外で過ごさない手はない！ですよね。

おひさまびよびよでは、0歳からの小さな赤ちゃんとその保護者の方が過ごしやすい場でありたいと考えています。季節の変化を感じながら、大人がいろんなひとと関わり、くつろいで過ごせる場。それは、子どもたちがいろんな人に抱っこされながら他の子と一緒に育つことを意味します。

もちろん、自由に動き回る年齢の子どもたちが楽しめ、なおかつ心身の発達を促す仕掛けのある遊びもたくさん用意していますよ。

4 週のおひよ

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！



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！



立野公園：立野町32-1

広い立野公園！季節ごとに拠点がかわります。
おひ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。



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。



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：ウエダ 070-5021-3299
火、水、木 9:30～13:30

光が丘

担当：ヤノ 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。
- 「おひよ」が、それぞれの公園へ遊び道具を持っていきます。
- 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。