

おひびよ通信



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

vol. 3

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。

寒さを感じるのも大切～！

「子どもは風の子」と言われていましたが、最近は、「風邪をひいちゃうから寒い日は外で遊ばない」という声も聞きます。でも、寒い日でも外で遊ぶから、寒さに負けない丈夫な身体の子になる…どちらが先？という、ニワトリとタマゴがもしれません。

寒くても走ったらポカポカした！つーんと冷たい空気が気持ちいい！霜柱を踏んだらザクって音がした！と、小さな頃から冬の寒さをたくさん感じて、楽しんで、育てて欲しいと思います。



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レポートします！

あそびの天才！みつけた！

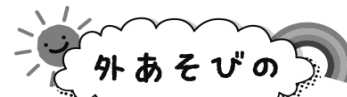
ある日のおひびよ。

子どもたちの目の前を木枯らしが吹く～！
そしてケヤキやカエデ、赤や黄色の落ち葉が舞う。
あたり一面落ち葉に包まれる！

ある子は、バケツに落ち葉を集めて空に向かって落ち葉をまいたり。また別の子は、落ち葉を山にして、そこへダイブしてみたり、落ち葉の中に潜り込んで顔だけ出してみたり、みんなで両手に落ち葉をかかえて「せーの！」で空にほうり投げてみたり。

そんなふうに繰り返し遊びながら、いつの間にか仲間が増えて、気が付けばみんなで笑いあっている。大人が相手をしなくても、何人か遊び仲間が集まる方がやっぱり楽しい。それに大人も楽しん～♪

誰からともなくいっしょに遊びながら仲間が増えていく。そんな自然な人との関わりを、これからもおひびよの中で見つめていきたいと思います。



困った！どうする？



寒い日に外で遊んでも風邪を引かないコツ！！
先輩ママ&パパたちが試行錯誤してあみだした「冬ワザベスト5+ちびっこ小ワザ」教えちゃいます♪

▶ 冬ワザ 1
薄手の「ウィンドブレーカー」
.....
モコモコ厚手の上着は体の動きを妨げます。風を通さない素材の薄手がオススメ！

▶ 冬ワザ 2
耳を隠す「帽子」
.....
耳は末端なので冷えやすく冷えると痛くて泣くことも。

▶ 冬ワザ 3
首を冷やすな！
「タートルネック」
.....
首・手首・足首など「首」が保温のポイントです！マフラーは遊具等に引っかかると危険なのでNG。



▶ 冬ワザ 4
空気の層でほかほか「重ね着」
.....
衣服と衣服の間の空気が保温性を高めます。また、子どもは動くとき汗をかくので、1枚ずつ脱いで調節できるから便利。

▶ 冬ワザ 5
毎日快適「長ぐつ」
.....
足指も末端なので冷えやすいです。靴下を重ね履したら暖かいし、霜柱を踏んでも濡れません。



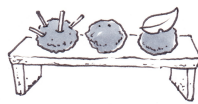
* ちびっこ小ワザ *

まだ歩かないちびっこの外遊びは、「スキーウェア」や「お砂場着」など、防水・撥水する素材を全身に着ていると、風を通さず、濡れて冷えることもなく、安心です。また、上着を脱げば、洋服は全部きれい！洗濯物が減るのも嬉しいですね。

遊ぶ、育つ、生きる力

ね 根っコラム

どろだんご!



土は、サラサラ、ドロドロなどさまざまな感触をつくりだせ、ぎゅっと握ればいろんな形、崩せばまた土に戻る、子どもにとって魔法のような存在です。草を引っっこ抜く感触も、巣穴を忙しく出入りするアリを見つめる時間も、土があればこそなのです。

きたない? おもしろい? 子どもと「土」の話

土遊び。ちびっこの親御さんたちは、「口に入れるのが心配」「服が汚れるのが怖い」「何歳からできるかわからない」...そんな不安を感じているよう...

それまで、わが子を清潔な環境で育ててきたのですから同じように感じている方のほうが多いのではないのでしょうか?

はらかな昔から人は土で遊んできました。

本来、土は人にとってごく身近なものでした。しかし現代では地面はアスファルトに覆われ、「土」そのものを見かける機会が少なくなっています。特に田畑も限られた場所にしかない都内では顕著に感じます。

そのため「いつから土遊びさせるか」という悩みは現代特有の子育ての悩みかもしれませんね。

子どもは楽しい!! 親もラク~!!

そんな遊び方、見つけていこう。

汚れずに土遊びをするのは、残念ながら難しい。だからぜひ「汚れてもいい服」を着せてあげてください。お砂場着もいいですね! 小さな洗濯板もありますよ。バケツに水を張って、ゴシゴシざぶんと予洗いしておく、あとの始末が楽ちんになります。

遊ぶ我が子を眺めながら、よく落ちる洗濯の方法や、お砂場着の情報を交換しているお母さんたちも見かけます。大人も子どもたちもみんな遊びながら、土遊びや外遊びの不安がいつのまにか消えている...そんな場になっていくといいなあと思っています。

4 週のおひびよ

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!



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。



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。
- 「おひびよ」が、それぞれの公園へ遊び道具を持っています。
- 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。