

# おひさまぴよぴよ Q&A

## Q1 雨の日もやっているの？

天候不良の際はHPの「中止のお知らせ」で開催の有無をお知らせしています。

## Q2 帰る時間は自由なの？

はい。来る時間も帰る時間も自由です。お子さんとご家庭の都合を優先してくださいね。小さい子は午前中にたっぷりあそべるとスムーズに帰れますよ。

## Q3 何をっていけばいいの？

お着替え、濡れたり汚れた服を入れるビニル袋、タオル、飲み物、お昼ごはん、昼食用シート、天気の良い日は帽子もね。おもちゃは持ってこなくてもあそべますよ。

## Q4 0歳はどんなことをしてあそんでいるの？

赤ちゃんは五感をほどよく刺激してくれる外あそび。お部屋にはない空や風、木漏れ日、誰かの声。他の子のあそんでいる様子も真剣に見つめていますよ。

### 都立大泉中央公園

大泉学園町9-4-3  
毎週**火**曜日 9:30~13:30



### 練馬区立中村かしわ公園

中村1-17-1  
毎週**水**曜日 9:30~13:30



### 練馬区立豊玉公園

豊玉北6-8-3  
毎週**火**曜日 9:30~13:30



### 練馬区立立野公園

立野町32-1  
毎週**水**曜日 9:30~13:30



### 練馬区立井頭の森緑地

東大泉7-26-8  
毎週**木**曜日 9:30~13:30



### 都立石神井公園

石神井台1-26-1  
毎週**金**曜日 9:30~13:30



### 都立光が丘公園

光が丘4-1-1  
毎週**木・金**曜日 9:30~13:30



発行 / NPO 法人 PLAYTANK (プレイタンク)  
旧 : NPO 法人あそびっこネットワーク

住所 練馬区旭町1-16-1  
電話 03-3976-3113  
(月~金 9:00~16:00)

メール contactus@playtank.tokyo  
WEB https://playtank.tokyo  
FB fb.com/playtank.tokyo



ホームページ



facebook

# おひさま通信



練馬区外遊び型  
子育てのひろば事業

2020年 vol.16

0.1.2.3歳と保護者の方が無料で利用できる  
外遊び型子育てのひろば「おひさまぴよぴよ」です。  
区内7ヶ所の公園で9:30~13:30開催しています。  
開催時間内いつでも出入り自由なので、気軽に遊びに来てください。  
開催公園の曜日は裏面をみてね。

## あそぶ・知る・育つ

子どもたちのあそびは、その子の成長と比例して  
日々少しずつ変化します。

年上の子のあそび姿を見て、同じことをやろうとしたり・・・  
自分でやる！と、手伝ってもらうことを嫌がるようになっていたり・・・  
自分より大きなものを持ち上げたり、運ぼうとしたり。

「まだ無理だよ」と、安全を考えて大人が止めてもお構いなし。

例え思った通りに出来なくても、子どもたちにとっては、新しい  
世界と自分との境界線を知る大切な体験なのでしょうね。

まだできないから、やってみたいんだよね。あそび子どもたちの  
姿は、失敗とか後悔とか、そういう概念がないみたいに、ときに  
チャレンジャーだもの。

目まぐるしく成長していく子どもたちと、未体験のコロナ禍の冬。  
子どもたちが未体験の世界へ自ら手を伸ばして、新しいことを知  
っていくように、私たち大人も感染には気をつけながら、コロナ  
禍の冬を乗り越えたいですね。

みんなでマスクを外して「私たち、なんとか乗り切ったね！」と  
思い切り笑いあえる日がやってきますように。

## 【企画】 理学療法士さんとあそぼう！

身体の専門家：理学療法士さんが、おひさまにきて  
くれます。「歩き方がおぼつかない」「転び方が、  
危なっかしい気がする」など、子どもの日頃の様子  
や発達で気になることがある方は、どうぞいらして  
ください。子どもがあそんでいる傍らで立ち話しな  
がら個別相談ができますよ。

2021年 1月28日(木) 都立光が丘公園  
2月12日(金) 都立石神井公園  
2月16日(火) 区立豊玉公園

個別相談のお申し込みはHPで  
事前予約が必要です。



YouTube 理学療法士：中原さん × おひさま

「理学療法士に聞いた」  
乳幼児の外あそびって、いつから?  
動画も観てね♪

理学療法士さんに聞きました。  
外あそび、  
いつから始める?

# 「おひさまびよびよ」って、どんなところ？

子どもたちが「たのしくあそんで育つこと」を大切にしています。

はじめての外あそびが安心してスタートでき、子どもたちに出会った人が少しづつ関わっていく。

外であそびながら自然と地域に仲間が増えていく・・・そんな場所です。



## POINT 1

おひよスタッフがみんなを迎えます

初めて来た方は受付でオレンジのテープに名前を書いて見えるところに貼ってね。スタッフが声をかけるよ。なんでも聞いてね。



## POINT 2

あそび道具の用意があります

バケツ、シャベル、ジョウロ・・・  
いろんなあそびが展開できるように道具があるよ。  
自然素材もあそび道具になるよ～！

## POINT 3

みんなで使う大きなシートがあります

貴重品以外の荷物はここに置いてね。  
他の家族と離れていれば食事もOK。



## POINT 4

お砂場着、帽子、長靴の貸し出しがあります

初めてあそびに来たから何も準備がなかった！  
そんなときはスタッフに声をかけてね。  
(数に限りがあります)

## おひよの一日

9:30

おひよスタッフが道具を出すよ。  
みんなもお手伝いよろしくね～



好きなことを  
してあそびます



午前中にたっぷりあそびと  
生活リズムが整いやすいよ！

スタッフは子どもたちが  
あそびやすい環境を  
つくります。



11:30 ごろ

おなががすいたら自由にお昼ごはん。  
お弁当を持ってきて、近くで買ってきても。



ごはんの後は、お昼寝するもよし、まだまだあそびもよし。  
疲れたら、好きな時間に帰れるよ。

13:00

「またねの会」で手あそび&わらべ歌をしましょ♪  
「おしまい」の心の準備をお手伝いします。



13:30

今日のおひよはおしまい。  
あそび道具をお片付けて、さあ、おうちに帰ろう。

## コロナ対策

- ・体調が悪い人や家族に感染の疑いがある人は、参加できません。
- ・受付する前に、**手指の消毒**をしてください。
- ・受付では、**体温**を書きます。  
検温していない人は、並んで検温してください。
- ・大人は**マスク**を着用してください。
- ・あそび道具を口にいられた場合は、**他の子が触れる前に洗ってください。**
- ・**食事は家族単位**で、離れて食べてください。  
他の家族とのおしゃべりや子どもの行き来もNGです。  
(昼食用にレジャーシートを持って来るのはOK)
- ・参加者が100人を超えそうになったら、HPと受付にお知らせします。**お知らせが出ている間は、参加を控えてください。**

# 寒さに負けない！ 外あそびファッションのコツ！

**おとな** 子どもより動きが少ないからしっかり防寒！

頭と、首・手首・足首・・・「首」のつく部分は隠す！

風を通さないアウター

あったか～い飲み物も◎  
おなかの中からぽかぽかに

ぴったりインナーの上にふんわり重ね着を。

丈の長いアウターやオーバーコートで腰まわりをカバー♪

中綿入りのつなぎで安心！

防寒のために靴下、レッグウォーマーも忘れずに～！

**赤ちゃん**

動くとき暑がる！  
身体が小さいからすぐ冷える！  
動きやすく脱ぎ着が楽な服がいいよ。

肌着+長袖Tシャツ+スウェットなどが◎  
厚手のニットは動きにくい・・・

裏がフリースのズボンなど。  
1枚であったかいからトイレも楽ちゃん♪

上からすっぽり砂場着を着ちゃうのもアリ

**ママたち** 冬の外遊びでこんなイイコト！  
外遊び先輩ママたちの声

長靴でぬかるみも平気

- 蚊の心配がないので 森の中もずんずん歩ける。
  - 混み合う室内より ウイルス感染の心配が少ない。
  - 体温調節機能&免疫力アップで風邪をひきにくい！
  - 寒い=イヤ！だけではなく、寒さを楽しむ経験も心の栄養。
  - じっとしていると大人は寒い！子どもとあそんでぽかぽか！
- ※コロナ対策として大人は**マスクの着用**をお願いしています

### 気をつけるポイント

- 服が濡れたままになっていない？
- くちびるが紫だったり、ブルッと体を震わせてない？
- 遊びはじめは頭や耳、手など末端を温かく。
- お日さまが出たり、よく動くと汗ばむことも。1枚脱いで調節しよう。

## もう始まっている？ お外あそび適齢期！

「おもちゃをすぐに投げちゃう」「テーブルは上がったまま教えているのによってしまう」

もう、本当に困っちゃう！  
そんな子育てあるあるが増えてきたら・・・  
お外あそび適齢期かも？

おもちゃを投げて、近くの人に当たったら危ないし、  
テーブルは食事をしたり、大切なものを置いたりするから、  
上らないでほしいですね。

それなら、お外にある切り株や縁石はどうでしょう？  
登ってもいいし、座ってもいいし、ジャンプしてもいい！  
大切な泥団子を置く場所にしてもいいよね。

それに、近くに誰もいない広い場所なら、なにかを投げて  
大丈夫かも！



自然のものは、使い方が決まっていなくていいのいいところ。  
カラダを思う存分に動かしたい時、外ならできることが、  
ぐん！と広がります。

お部屋の中で「これはこう使うんだよ」と伝えることも、  
もちろん大切。

それと同時に、「ここならお好きにどうぞ」という時間があると、  
カラダもココロも、気持ちよく過ごせます。

何より、子どもを制止しなくてもいい時間は、大人にとっても  
「ちょっとひと息タイム」になりますよ。

ね、お外にあそびに来てみませんか？