

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 何をもっていけばいいの？

お着替え、濡れたり汚れた服を入れるビニール袋、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。

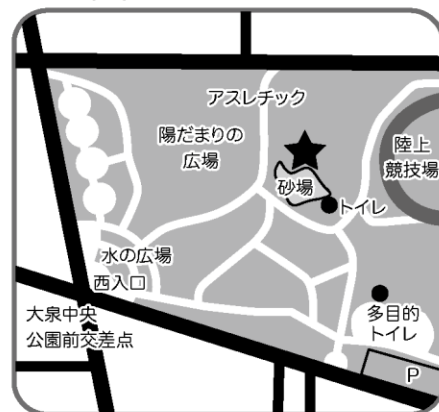
Q4 0歳はどんなことをしてあそんでいるの？

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



練馬区立井頭の森緑地

東大泉7-26-8

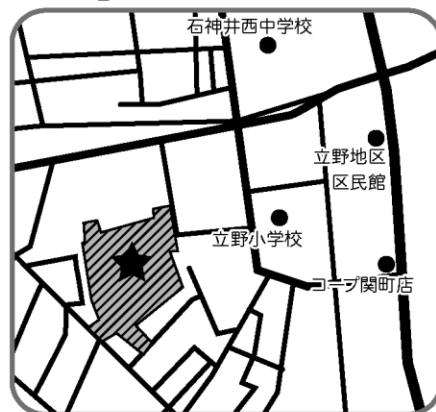
毎週**水**曜日 9:30~13:30



練馬区立立野公園

立野町32-1

毎週**水**曜日 9:30~13:30



練馬区立中村かしわ公園

中村1-17-1

毎週**木**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



都立石神井公園

石神井台1-26-1

毎週**金**曜日 9:30~13:30



開催曜日一部変更のお知らせ

2021年4月から
中村かしわ公園は毎週**木**曜日、井頭の森緑地は
毎週**水**曜日の開催になります。
お間違えのないよう宜しくお願い致します。

発行 / NPO法人PLAYTANK (プレイタンク)

住所 練馬区旭町1-16-1
電話 03-3976-3113
(月~金 9:30~16:00)
メール contactus@playtank.tokyo
WEB https://playtank.tokyo
F B fb.com/playtank.tokyo



PLAYTANK:HP



PLAYTANK:FB

練馬区立豊玉公園

豊玉北6-8-3

毎週**火**曜日 9:30~13:30



おひびよ通信



練馬区外遊び型
子育てのひろば事業

2021年 vol.17

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に開催しています。
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。

地域であそんで育つ子どもたち

「おひびよ」では居合わせた親子があそびを通して親しくなり、
何度かあそびに来るうちにあそび仲間が自然と増えていきます。

「あれ、この前会った時はハイハイだったのに、今日はよちよち
歩いているね！」

「すこし前まではもじもじ恥ずかしがって何も言えなかったのに、
自分の気持ちをお友だちに言えるようになったんだね！」

「おひびよ」ではこんなふうに、わが子以外の子どもの成長を感じ、
驚いたり喜んだりしている姿を見かけます。

地域の大人のみなさんが「おひびよ」に居合わせるというだけで、
子ども達の成長を温かく見守り、困ったときに声をかけてもらったり、
褒めてもらったりしたことが、その子の心の太い根つことになって、
どんな時代でも力強く自分らしく生きていけますように。

子どもたち、ひとりひとりの成長を、そこに居合わせた人たちで
温かく見守っていける場が地域にありますように。
そんな願いを込めて。



‘体の専門家’理学療法士さんに聞きました！ 外あそび、いつからはじめる？

「離乳食、あそんで食べなくなってきた、どうしよう・・・」
「昼寝に時間がかかって、ぐずって大変・・・」
「家で過ごしていると、抱っこ回数が増えて家事ができない！」



赤ちゃんの成長とともに、消える心配ごとがある一方で、
新たな悩みが増えたりもしますよね。少し思い当たるかも？
そんな場合は『外あそび』がキーワード♪

あそばないとお腹は空かないし、眠くはならないもんね。
もううちの中での探検は十分！？新しい刺激が欲しいのかな？

『おひさまぴよぴよ』では、安心して外あそびが始められるように
スタッフがいますよ。心配なことは何でも聞いてくださいね。
まずは、いっしょに出てみませんか？



動画を観てね♪



< お休みの期間 > 2021年3月23日(火)~お休みします。新年度は4月上旬に始まります。

「おひさまぴよぴよ」 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、子どもたちに会った人が少しずつ関わっていく。
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

おひび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)



おひびよの一日

9:30

おひび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
してあそんでいます



午前中にたっぷりあそぶと
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。

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れた場合は、**他の子が触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**。

11:30 過ぎ

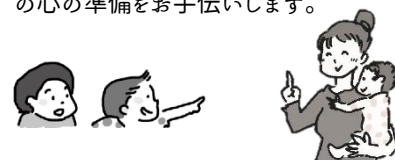
おなかがいすいたら自由にお昼ごはん。
お弁当を持ってきても、近くで買ってきても。



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

13:00 過ぎ

「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

今日のおひびよはおしまい。
あそんだ道具をお片付けて、さあ、おうちに帰ろう。



先輩ママより

「おひびよ」を利用して何がよかった？
いろんな声を集めてみました～！



わが子と一対一で過ごす日々は、
楽しいこともあるけれど、ストレスも・・・。
ただ、外あそびだと今度は私が人に対して
気疲れしちゃうかなと思っていました。
でも「おひびよ」だと場に慣れている親子も
多くて気持ちが高♪2人目、3人目のお子さん
とあそびに来ているお母さんもいるから、
いろいろ助けてもらいました。



自分ひとりで子育てをしていると、わが子の
気になるところばかり見ちゃう。あれもできない、
これもできないって。でも「おひびよ」に来て、
何度か会っている人たちに、わが子の変化や成長、
いいところを教えてもらえて視野が広がった感じ。
なーんだ、みんなも同じように悩むんだ！って。
それに、すすすすく育ってるじゃん！って思えた。
私、よくやってる！ってね。



わが子が、私（母）とあそぶより同年齢の子たち
とあそびたい年齢になってきたとき、「おひ
びよ」があつてよかった。幼稚園までの期間、
少しずつ子ども同士でやりとりもするようにな
って、離れたところからでも見守れるように。
以前より集団生活への
心配がなくなったよ！



午前中に外であそんで、おうちに帰っ
てお昼ごはんをもりもり食べるようになった！
あそび疲れて寝かしつけもスムーズ♪
外あそびしてなかったときは、
ぜんぜん食べてくれなくて、
なんで食べないのー！って
ストレスだった。
早く来ればよかった！



相手の気持ちと自分の気持ち

3歳頃になると、お友達と一緒にあそびたい！気持ち
が出てきますが、仲良く遊ぶ時間よりも揉めている
時間の方が多いもの（笑）

ある日、3歳の男の子と一緒に遊んでいた子の身体を
押して、押された子が転び、転んだ子は「いたい！」
と大きな声で叫びました。

男の子にも、その声は聞こえているはず。でも、知ら
んぷり。怒っている子の方を見向きもしないで、自分
の遊びを続けています。

そこで、そばにいた大人が「あの子、痛い！って、
〇〇くんに言っているよ」と伝えました。

すると男の子は、大人から声をかけられたことにびっ
くりした顔をして、慌てて話題を変えようとした。
(おかしくて笑っちゃいそうになるごまかし方！)

そこでもう一度、「あの子、痛かったみたいだよ」と
伝えます。



ともさん



すると今度は、下を向きながらも、「…うん、ドンした」
と、つぶやきました。自分のしたことを受け止めた瞬間で
す。気まずいよね。でも、ごまかさなかったね。

相手の感情と感覚は、直接的に感じることはできません。
だから、気づかないふりをするのも簡単にできます。

例えば、SNS上の「やりっぱなし」「言いつぱなし」。時
に、中高生の「ネットいじめ」としても問題になっていま
すよね。自分の言いたいことを一方的に投げつけて、相手
が泣いていても知らんぷり...

なので、小さな頃に、自分の言動で相手がどんな気持ちに
なったかな？を感じる体験を、たくさんして欲しいなと
思っています。

男の子のできごとと、「ごめんね」と、口先で謝って済ま
せるような、カタチだけのコミュニケーションではなくて、
相手の痛み、悲しさ、嫌な気持ちと、やってしまった気ま
ずさに向き合う大切な体験でした。