

## 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。

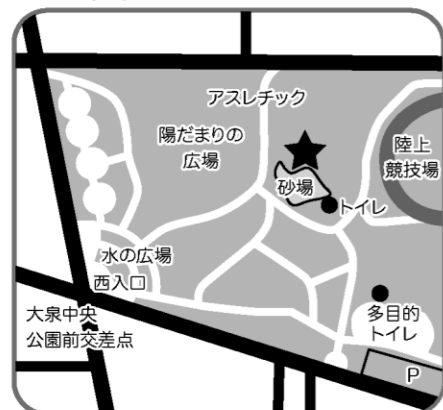
### Q4 0歳はどんなことをしてあそんでいるの？

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](mailto:contactus@playtank.tokyo)

WEB <https://playtank.tokyo>

F B [fb.com/playtank.tokyo](https://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

おひさまぴよぴよ

2021年 vol.18

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。

## ひとりが無理なら、みんなでやろう

ひとりで子どもと対峙していると、どうにもならない！  
もう、どうしたらいいの！？と思うことはありませんか？

例えば、先日の「おひさまぴよぴよ」で、何が原因かわからないけれど、  
怒って泣いている女の子と、「もう、こうなると私にはどうにもできない  
んです〜」と、困り顔のお母さんがいました。

あそびにきていた人たちが気づき、あの手この手で、その子の気持ち  
が立て直すのをサポート。その子は、しばらくすると何かに納得した様子  
で、あら？いつの間にか楽しそうにあそびだしていました。

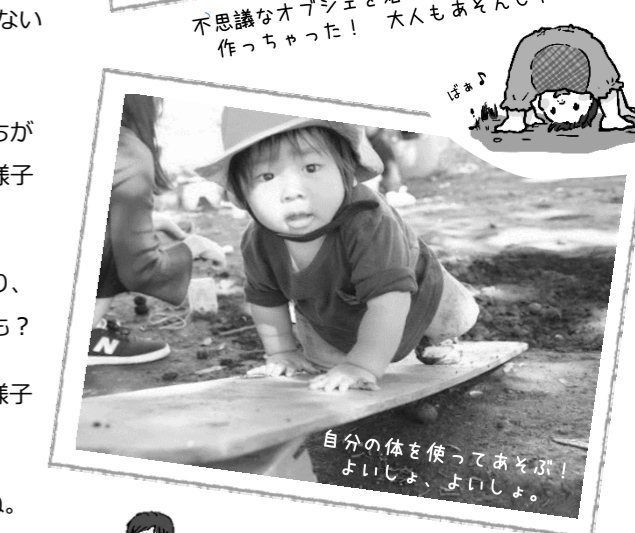
答えはその子の中にしかなくて、それをたったひとりで探しますより、  
経験値や捉え方、考え方の違う人がみんなで探すほうが近道なのかも？

空間が遮断されていないからこそ、誰かの楽しむ様子や困っている様子  
に気づき、コミュニケーションが生まれていく。

地域の誰かと出会うことで育児ストレスが軽くなるかもしれませんね。  
お近くの公園で開催している「おひさまぴよぴよ」へ  
あそびにきてみませんか？



不思議なオブジェを落ちていた枝や道具で  
作っちゃった！ 大人もあそんじゃおう！



自分の体を使ってあそぶ！  
よいしょ、よいしょ。



自分で見つけて  
ひろって、集める。  
宝物は見つかったかな？

## 外であそぶときに便利なもの

子どもたちが外であそぶとき、持っている便利な  
外あそびグッズをご紹介します♪

例えば、透明なビニル袋。  
お水を入れて、袋をしぼって少しだけ穴を開けたら、  
ピューっ！と噴水みたいに水が噴き出してくるのが  
楽しい♪

大人が「ピューー！」と声に出してくれたら、もっと  
楽しくなっちゃう。日差しのある日ならアスファルト  
にお水で何か描けるね。土や砂に触れるのは、苦手  
でも、お水ならあそびやすいかな？  
水なら少し濡れても、乾けば気にならないかもね。

中に草花や水を入れて口をしぼると、たぶんっ、たぶ  
んっ！の不思議な感触を楽しめます。

中のお水が日差しにきらめいて思わず触りたくなる。破か  
ない限りは、濡れることもないので0歳児の子や、外あそび  
を始めたばかりの子があそびやすいですよ。

他にも、木の実を入れて色水あそびを楽しんだり、  
小石や木の実など自分で見つけた「宝物」を入れて  
おくこともできますね。

「おひさまぴよぴよ」以外の日も、ふらっ  
とビニル袋を持って、外であそんでみてね。



< お休みの期間 > 2021年7月21日(水)~8月31日(火)までお休みになります。

# 「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、子どもたちに出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

おひさま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 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 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 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)



## おひさまの一日

9:30

おひさま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  
つくりまします。

## 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られた場合は、**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て家族だけで食べることは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 ごろ

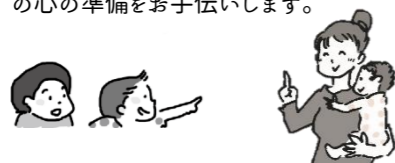
おなかのすいたら自由にお昼ごはん。  
お弁当を持ってきても、近くで買ってきても。



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 すぎ

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



13:30

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

## 暑い日に外であそぶポイント!



ムリはしないで、  
あそぼうね。

うちわで「仰ぐ」!  
蚊が近づけないんだよ～

**肌を隠そう!**  
体力を消耗せず、蚊や日焼けから守ってくれます。薄くて風を通す素材がオススメ。

**木陰&土の上**

アスファルト上が高温でも木立の中から10度以上温度が低いこともあります。

こまめな水分補給と日陰で定期的に休憩が大切。  
汗はかいている?  
頬がほてっていないかな?



「暑くなると熱中症が心配だし、蚊にさされるから...小さい子は、外であそばない方がいいですか?」という質問には、衣服や持ち物対策や遊ぶ場所の選び方のコツをお伝えしますよ。日差しをさけて、木陰に吹いてくる心地よい風を感じてみませんか?

**帽子をかぶろう!**

濡らしてかぶると気持ちいいよ。  
かぶりたくない子は、日差しをさけて頭をときどき水で濡らしてあげてね。

**首を守ろう!**

首の後ろを守るカバー付き帽子は便利。濡らした手ぬぐいを巻いてあげるだけでも体温の上昇が抑えられますよ。

**水に触れるあそびを!**

濡れた肌が乾くとき気化熱として身体の熱が逃げていくよ。暑い日の水あそびは理にかなっているね。

**赤ちゃんたち**

木陰で過ごしましょう。汗をかいたら、お着替えを♪濡らしたタオルで身体を拭いて体温調節のサポートも。帰る前には、ささっと行水もいいよ。



## いつの間にかあそびに入る技!?

テーブルになにやら食材らしきものを並べて、ちぎって、潰して、水を注いで、忙しい女の子たち。

他の子がちょこちょこ遊びに来て「いーれーてー」と言ってみますが、その度に「だーめーよー」と断られています。あう!残念!

そのやりとりを見ていた別の男子の子。  
この子は第三子で、お兄ちゃんとお姉ちゃんがいます。

どうするのかな?と見ていたら、何か思いついたようにどこかへ走り出し、戻ってくると手元には雑草が!  
男子の子は、忙しい女の子たちに「野菜持ってきた!」と言いました。

すると、あんなに忙しい女の子たちが一瞬手を止めて「ここに入れて!」とお皿を差し出します。

さらに「もうちょっと野菜もってきて!」とお遣いを頼

まれていました。おお!いつの間にかあそびに入る技!

お遣いに走り出す男子の子の横顔ったら、してやったり!みたいな感じでね、達成感に溢れていましたよ、ふふふ。

この子は、どんなタイミングでどんな方法だと断られずにうまくあそびに入り込めるか?じっくりと観察していました。お姉ちゃんやお兄ちゃんとのあそびの中で身につけたのかもしれないね。

あそびに入れなかった子は、子ども同士であそぶこと自体を諦めてしまうのでしょうか?「(仲間)に入れて」と言われて「いいよ」と言わないといじわるでしょうか?

うまくいかなかったことが、そのまま記憶に残るのではなく、成功体験に変えていく力を信じてあげたいな。

人との距離に慎重になった時代だからこそ、子どもたちには'生きていくコミュニケーション'を、あそびの世界で積み重ねてほしいと願っています。

遊ぶ、育つ、生きる力

ね **根っくらム**