

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」にて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。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帰るのもスムーズですよ。

Q3 4歳以上は利用できるの？

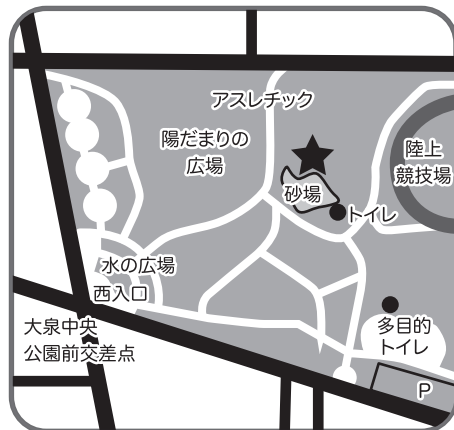
公園で開催していますのであそびに来ることは可能ですが、おひさまぴよぴよの対象は0歳～3歳になります。

Q4 誰がやっているの？

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) が練馬区から「外遊び型子育てのひろば事業」の委託を受けて開催しています。

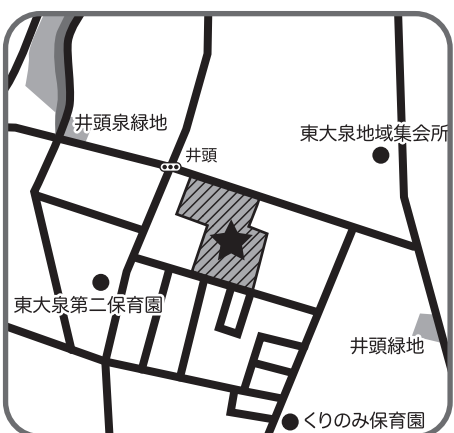
都立大泉中央公園

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 木曜日 9:30~13:30



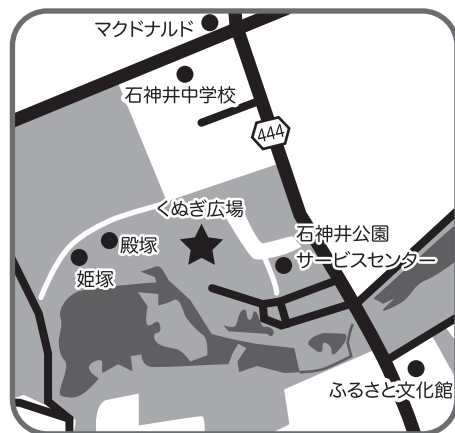
練馬区立中村かしわ公園

中村1-17-1
毎週 水曜日 9:30~13:30



都立石神井公園

石神井台1-26-1
毎週 金曜日 9:30~13:30



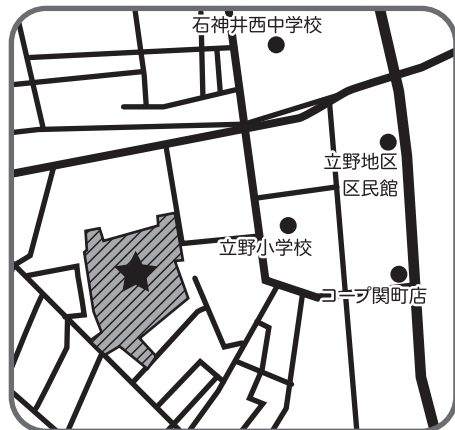
練馬区立豊玉公園

豊玉北6-8-3
毎週 火曜日 9:30~13:30



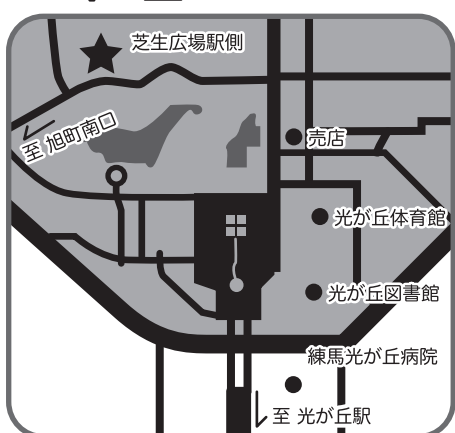
練馬区立立野公園

立野町32-1
毎週 水曜日 9:30~13:30



都立光が丘公園

光が丘4-1-1
毎週 木・金曜日 9:30~13:30



おひさまぴよ通信



練馬区外遊び型
子育てのひろば事業

2020年 vol.14

走って、跳んで、
ぽかぽかになろう！

0.1.2.3歳親子であそべる
「外遊び型子育てのひろば」です！
区内7か所 9:30~13:30
(実施場所・曜日は最終ページを見てね)



親子で
ぽかぽか作戦！ 走って、跳んで、カラダであそんじゃお！

子どもはエネルギーの塊。飛んだり跳ねたり走ったりしながら、自分の体を成長させています。でもお部屋の中だと「うるさいから、あぶないから」と制止することが多くなりがち。それなら、おひさまぴよで思いっきりやろう！大きな布のトンネルくぐり〜、長いロープを電車に見立てて走ったり、段差からジャンプ！あそんで、笑いあっていたら、きっと、心も体もぽかぽかしてくるよ。スタッフもいっしょにあそんじゃうぞ！

日程 1月/2月 最終週

場所 各おひさまぴよびよ会場

時間 10:00 ~ 11:00

対象 動いてあそびたい親子

持ち物 動きやすい服装

※詳細はウェブサイトでご確認ください。



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
F B fb.com/playtank.tokyo



ホームページ



facebook

「おひさまぴよぴよ」って、どんなところ？

あそび道具を積んだ「おひよワゴン」が区内7か所の公園に出かけています。0～3歳の子どもたちとその保護者が、外でたくさんあそべて、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
オレンジ色の服が目印！
わからないことは何でも聞いてね。



POINT 3

大きなシートとブランケットがあります
赤ちゃんもゴロゴロ、お部屋みたいにくつろいだり、ちょっとひと休み。ごはんやお昼寝もOK！
みんなの居場所があると、公園はぐーんと楽しくなるね。

POINT 4

お砂場着、帽子の貸し出しがあります
忘れちゃった！ そんなときは使ってね。
(数に限りがあるので、使えない場合もあります)



POINT 2

あそび道具がたくさんあるよ
おひよよにあるのは、おもちゃというより「道具」。どう使うかはアイデア次第。
子どもたちの発想を大人も楽しんじゃおう。



おひよよの一日

🕒 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
してあそんでいます



スタッフは、子どもたちがあそび出しやすい環境を整えます。
大人のみんなともたくさん話したいな！

🕒 11:30 ごろ

おなかが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、紙しばい&手あそびしましょ。
「おしまい」の心の準備をお手伝い。



🕒 13:30

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

午前中にたっぷりあそぶと、生活リズムが整いやすいよ。
おひよよの時間をうまく使ってもらえたら嬉しいです。



寒さに負けない！ 外遊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！

寒い日には「暖」をとろう！
※七輪を出すことがあります。



あったかーい飲み物も◎
おなかの中からぽっかぽかに

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
オーバースカートで
腰をカバー

長靴でぬかるみも平気



頭と、首・手首・足首…
「首」のつく部分は隠す！

赤ちゃん

中綿入りの
つなぎで安心！



風を通さないアウター

子ども

動くと暑がる &
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。

上からすっぽり
砂場着を着ちゃうのもアリ

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…

裏フリースのズボンなど
1枚であったかーいからトイレも楽！



冬の外遊びでこんな イイコト！ 外遊び先輩ママたちの声

- 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体に！
- 寒い＝イヤだけでなく、寒さを楽しむ経験もだいじな心の栄養。
- おうちに帰り、あったかーいお風呂へ♪ 親子のシアワセな時間！

「寒さ」が育てる 子どもの体の大切なはたらき

「一般社団法人 総合幼児教育研究会 会長・秋田光彦教育コラム」より引用

外に出るのがおっくうに感じる季節。それでも外あそびを続けていると「いいこと」がある、というコラムを見つけました。その「いいこと」というのは、暑さ寒さに関係しているみたいで……。

(略) 子どもの体温の調節機能がたいせつな「自律神経」なのですが、これは幼児期に著しく発達することが研究で明らかになっています。ところが、最近は通年、空調で「快適な」温度が保たれるなど文明が進みすぎて、暑さ寒さを感じる事がむずかしくなっていました。自律神経がうまく機能しないと、体温が乱れ、その影響で子どもがうまく「自律」できない。小・中学校の朝礼で子どもがじっと立ってられない、ふらふらする、倒れる(起立性機能障害といいます)、教室でアレル、キレル、などはその現れなのです。

子どもが暑さ寒さをじゅうぶんに経験できないと、自律神経が発達せず、体温調節がうまくいかないばかりでなく、一見関係ないような不調の原因にもなりうるというのです。では、子どもの自律神経の発達を促すには、どうしたらいいのでしょうか。このコラムで秋田先生は、ふたつの解決策があると述べています。ひとつは屋外で思いっきり運動をすること、もうひとつは皮膚

感覚を鍛えること。暑い、寒いのが皮膚から脳に送られ、自律神経を刺激するのだそうです。体温調節のほかには内蔵の働きや代謝などをコントロールする、重要な役目を担う自律神経。寒くても外でたくさんあそぶことが、その発達に役立つんですね。さあ、この冬はおひよよで、たくさん外あそびしませんか？