

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ぶ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。

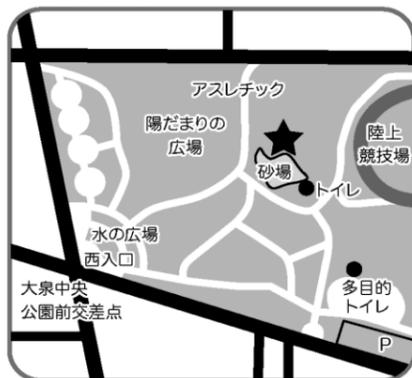
練馬区立豊玉公園

豊玉北6-8-3
毎週火曜日 9:30~13:30



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



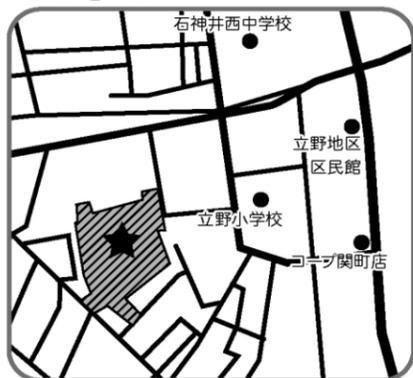
練馬区立井頭の森緑地

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



大切なお知らせ

新型コロナウイルス対策を実施しながら開催をしています。
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。大人の方はマスクを着用してください。遊ぶ前に、受付で手と指の消毒をお願いします。詳細につきましてはHPの「お知らせ」をご確認ください。今後、開催状況について変更が生じる可能性もあります。ご理解とご協力を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)
MAIL contactus@playtank.tokyo
WEB <https://playtank.tokyo>
F B fb.com/playtank.tokyo



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

2022年 vol.21

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。
開催時間内は出入り自由なので、気軽に遊びに来てください。
各公園の開催曜日は、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」ではこんなふうには、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っことなって、
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。

大人もあそぼう！ゆれる〜、ゆれる〜♪



お花や葉っぱでも
あそべるね！



タンタンッ！いい音♪
自分でやる、やってみる！



お外って、
気持ちいいな〜



赤ちゃんもあそんでいるよ！

赤ちゃんの五感センサーが、高機能なのを知っていますか？

ねんねの赤ちゃんが木漏れ日をうれしそうに見つめていたり
抱っこされながら風に揺れる葉っぱの音や、虫の羽音に耳を
澄ましています。目の前であそんでいる他の子の様子を、じ
っと見ていることも。赤ちゃんたちのあそびは、見る、触る、
感じること。十分に満たされると、好奇心の扉が開きます。

赤ちゃんたちが過ごすシートの上から、はいはいで動きだし
たり、思い切り手を伸ばして、目の前の葉っぱやお花に触れ
ようとし始めますよ。

さあ、世界は新しいこといっぱい。あそびにおいて♪



赤ちゃんって
かわいいね。



「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黄色のテーブル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



11:30 ごろ

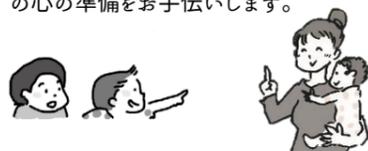
おなかがいすいたら自由にお昼ごはん。
お弁当を持ってきても、近くで買ってきても。



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 すぎ

「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。

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



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！



先輩ママより

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
多くて気持ちが楽♪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。



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、すすすす育ってるじゃん！って
思えたの。私、よくやってる！
ってね。



「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なった。
だから、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！



遊ぶ、育つ、生きる力

ね 根っコラム

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くなるもの（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。怒っているその子に見向きもしないで、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、○○くんと言っているよ」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。

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ことも簡単にできます。

例えば、SNS上の「やりっぱなし」「言いつぱなし」。時に、「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、相手が泣いて困っていても知らんぷり…

だから、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。

男の子のできごとにも、「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。