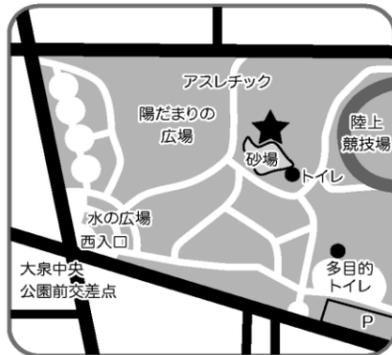


# おひさまぴよぴよ Q & A

- 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



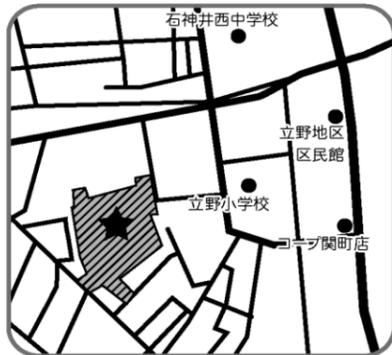
## 練馬区立井頭の森緑地

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



### 大切なお知らせ

新型コロナウイルス感染症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、他の人と距離を取れる場合はマスクを外して遊べます。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](mailto:contactus@playtank.tokyo)  
WEB <https://playtank.tokyo>  
I G ohisama.piyopiyo



PLAYTANK:HP ohipiyo: IG

### 長期休み期間について

2023年3月17日(金)が年度最後の開催になります。新年度のスタートは4月中旬を予定しています。

## 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

2023年 vol.24

冬号

『おひさまぴよぴよ』は、0歳~3歳のお子さんと保護者の方が自由にのびのびと、たのしく外あそびができるひろばです。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。

### 寒くても元気に開催しています♪

0歳、1歳の子たちにとっては初めての冬かもしれませんね。2歳~3歳の子たちはお友だちとあそぶ楽しさやおもしろさに気づいてくる頃かな？

「おひびよ」では、はじめましてのお友達も一緒にあそべるようにスタッフがサポートします。入園前のこの時期、外に出てお友達と遊ぼう！大人同士も幼稚園や保育園の情報を聞いたり、日頃の子育ての悩みや困りごとをおしゃべりしたり、ゆるりと交流しましょう。

寒さを吹き飛ばして元気に開催中です。いつでも、気軽にお近くの「おひびよ」にあそびに来てくださいね。



### おひびよ企画やってるよ！



企画その1  
あつまれ2・3歳！

内容：みんなで歌遊びをした後、季節に合わせた遊びをするよ！

2月~3月のテーマ：冬のミニ運動会！

場所：各「おひさまぴよぴよ」開催日  
※光が丘は金曜日に開催します。

時間：10:15スタート！（10:45まで実施します）

対象：2歳~3歳児

企画スタートまでに、受付でシールカードを配布。  
10:15までに受付に来てね！シールを集めて、おひびよステッカーとあそべるアイテムをゲットしちゃおう！

企画その2 めぐる♪ おくる♪  
くるくるマーケット！

内容：子どもの服や子育てグッズを持ちよって、欲しい人にあげたり、もらったりできるよ。

2月28日(火) 豊玉公園/大泉中央公園  
3月1日(水) 立野公園/井頭の森緑地  
3月2日(木) 中村かしわ公園  
3月3日(金) 光が丘公園/石神井公園

時間：10:00~12:30  
出入り自由、参加費無料、予約なし。

○ 洋服(80~120cm) ○ 育児関連のグッズ  
× おもちゃNG × 育児に関連しないものNG

持ち込む数は各自20点程度まで。レジャーシートを忘れずにね。  
※残った品物の引き取りはできません。

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。

# 「おひさまびよびよ」って、どんなところ？

## 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にきてね。  
スタッフが受付の手順をご案内します。  
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



11:30 ころ

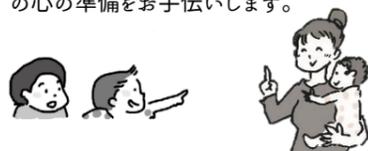
おなががすいたら自由にお昼ごはん。  
ごはんの後は、お昼寝してもいいし、  
また、あそんでもいいんだよ。

家族ごとに  
離れて食べてね。  
受付でシートを  
貸し出しています。



13:00 すぎ

「またねの会」で手あそび&歌あそびをしましょ♪  
「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。

# 寒さに負けない！ 外あそびファッションのコツ！

**子どもより動きが少ないから しっかり防寒！**

おとな

あったか～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  
腰まわりをカバー♪

冬の外遊びでこんなイイコト！  
**外遊び先輩ママたちの声**

- 外気に触れるだけで、皮膚への適度な刺激！
- 混み合う室内より ウイルス感染の心配が少ない。
- 免疫力アップで、風邪をひかなくなった～！
- 寒いからこそ体温調節の機能がぐんと働く体になる！
- じっとしていると大人は寒い！子どもとあそんでぽっかぽか！

外にある水道は水が冷たい！手を洗うときのために水筒にお湯を持ってくる親子もいるよ～！

中綿入りの  
つなぎで安心！

赤ちゃん

防寒のために靴下、レッグ  
ウォーマーも忘れずに～！

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。

外はウインドブレーカーで防寒！  
肌着+長袖Tシャツを着ていれば空気の  
層ができて体温の温かさが逃げないよ◎

動きやすいズボンがいいね。  
お腹、腰回りが冷えないように股が深い  
ものだと外が寒くてもあそべるよ～

オムツは濡れたら  
替えようね。

上からすっぽり  
砂場着を着ちゃうのもアリ！

長靴だと  
ぬかるみもOK。  
足先は冷えて  
いないかな？

- 子どもたちの様子、ここを見よう！**
- 遊びはじめは頭や耳、手など末端を温かく。
  - くちびるが紫だったり、ブルッと体を震わせてない？
  - 服が濡れたままになっていない？
  - 遊んで汗ばむと冷えのもとに。  
子どもが暑がったら、上着を脱いで調節しよう。

## 成長の証を見守ることが出来る場所。

親子で過ごしている中では見えなかったことや、起きなかつたこと。それが、他人が存在することで変化が生まれます。

とっても、大切で、子どもたちが育つために無くてはならないことだなあと感じてきます。

先日出会った3歳の子たち。  
ふたりとも「おひよ」で会おううちに、あそび機会が増えていきました。

ある日、ひとつのスコップを互いに「自分の！」と主張しています。大人は同じものを用意してケンカをおさめようとしてくれましたが、「〇〇ちゃんのやつだよ！」「□□が使ってる！」と互いの主張は平行線。

さて、ここでスタッフは、互いの保護者の方に「ふたりが納得するまで待ってもいい？」と提案。

スタッフも大人も、黙ってふたりを待ちました。  
(いや～本当に長かった～！)

まっすぐ、自分の主張を続けるふたり。  
互いに譲らない状況に、涙もぼろり。

さて、それでもふたりは、おうちの人に助けを求めたり、怒ってその場を離れたりしません。

平行線が続いて、しばらくたつたとき、ひとりが持っていたスコップを静かに差し出しました。譲られた子は、静かに受け取り、小さく「ありがとう」が聞こえます。

ふたりは自分たちの力で状況を変えることができました。その後は、すぐに気持ち切り替わり肩寄せあって、遊んでいたんですよ。うふふ。

子どもたちは、こんなふうに、大人の仲介が無くても、自分たちの力で解決できることを積み重ねていきます。

誰かが困ったり、傷ついたり、不安な気持ちになっていない限りは、言い合いをしている姿も「成長の証だね！」と、大人が見守ってられる、そんな場所であり続けたいなあと感じたできごとでした。

