



# ひだまり通信 第13号



2004年8月25日子育てひろば「あい・ぽーと」発行

住所: 〒107-0062

東京都港区南青山2-25-1

電話: 03-5786-3250

交通: 地下鉄銀座線「外苑前」1b出口から徒歩2分  
(青山小学校となり)

★9月のプログラム★ 今月からボールエクササイズクラスが始まるよ！運動の秋！体を動かしてみませんか？

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 わかば	2 わかば	3 わかば	4 わかば
5 休み	6 よみきかせ	7 造形あそび コーラス	8	9 造形あそび	10 あかちゃんタイム	11
12 休み	13 うきうきタイム	14 トーンチャイム	15 子育て講座	16 デッサン教室	17	18 お誕生会
19 休み	20 休み	21 コーラス	22	23 休み	24 ビーズ講座	25
26 休み	27 わいわいタイム	28 トーンチャイム	29 ボールエクササイズ	30 ビーズ講座		

### 「わいわいタイム」

日時: 27日 14:00~14:30

リズム遊びや体操など身体を動かして遊びます！対象: あい・ぽーと会員のお子さん

### 「うきうきタイム」

日時: 13日 14:00~14:30

手遊びやエプロンシアターなどを楽しみましょう！対象: あい・ぽーと会員のお子さん

### 「あかちゃんタイム」 10日 14:00~

対象: 0歳児と保護者

赤ちゃんと家庭でもできるふれあい遊びの紹介や、0歳児をもつお母さん同士の交流をします。

### 「身体測定会わかば」

日時: 1・2・3・4日 午前10:00~11:00

午後14:00~15:00

身長・体重を測定し、毎月のお子さんの成長の様子を記録に残しませんか？



### 「親子で造形あそび」

～マープリング～色の混ぜり合っていくおもしろさを体験しよう！

日時: 7日・9日 10:00~11:00

申込: 事前にお申込が必要です。

対象: 2歳以上 参加費: 300円

\* 汚れてもいい服装で参加してください。



### ♪「コーラスタイム」

日時: 7日・21日(火) 14:00~14:30

ピアノに合わせて親子で楽しく唄いましょう。

今月の歌: ジュピター(他)

### ♪トーンチャイムサークル

メンバー募集！！

日時: 14日・28日(火) 11:00~12:00

夕涼みコンサートで発表したトーンチャイム。手に持ったベルを鳴らしてきれいな合奏を楽しみます。初心者でもカンタンにできます。一緒にやってみませんか？

申込: 電話か来館時にお申込ください。

参加費: 無料

\* お子さんと一緒に大人だけの参加でもどちらでもOKです！！

### 「やさしいデッサン教室」

日時: 16日 13:30~15:30

保護者向けの講座。初めての方も楽しみながら静物画を描いてみませんか？  
持ち物=鉛筆・消しゴム・水彩色鉛筆  
スケッチブック(B4サイズ) 参加費: 500円  
\* 水彩色鉛筆・スケッチブックは1600円で注文を承ります。(鉛筆・消しゴムは要持参)  
託児は「あおば」をご利用ください。

### 「ビーズアクセサリ講座」

日時: 24日・30日 11:00~12:00

申込受付: 9月3日(金) 10:00受付開始

保護者向けの講座。子育て中でも趣味の時間をもってみませんか？参加費: 500円  
定員: 5名。事前に必ずご本人がお申込ください。人気の講座です。万一、キャンセルの場合は、ご連絡をお願いします！  
託児は「あおば」をご利用ください。

### 「9月生まれのお誕生会」

日時: 18日(土) 13:00~13:30

申し込み締め切り: 9月11日(土)までにお子さんの顔写真(直径5cmの円に顔が入る位)をお持ちください。 参加費: 300円



# ボールエクササイズで

# 美しい母になろう!!

産後に必要なのは、ダイエットではなく「リハビリ」です。バランスボールを使って、体を楽しく効果的に動かすことで、血行を良くし、心もリフレッシュされます。

ママが元気で楽しくすごしていることは、子どもにとってもパパにとっても幸せなこと。だから、セルフケアは、家族の幸せのためにも大切なことです。小さい子どもがいると、自分のことなんてこの次になんてありませんか?自分もしっかり大切にしましょう!!

## ○第一回 ボールエクササイズ体験クラス

日時：9月29日(水) 14:00~15:00

場所：子育てひろば「あい・ぽーと」

対象：0歳児(2ヶ月~)のあい・ぽーと会員の保護者

**\*お子さん連れで受講していただけます。**

(第一回目の今回は0歳児の親子を対象に行いますが、今後、1歳児以上も年齢別に行っていく予定です。)

参加費：無料 定員：先着15組

申込：8月30日(月) 10:00~受付開始

**\*動きやすい服装でいらしてください。**

### ☆講師プロフィール ☆高橋 葉子

マドレポニーター・ヘルス&ビューティトレーナーとして産後のボディケアを伝えている。バランスボールを使ったエクササイズをはじめ、呼吸法・骨格調整・ウオーキングなどを取り入れたプログラムを行っている。品川区で「子育て仲間\*はらっぱ」という活動を行っている。6歳と2歳のママ。

切です。無用な不安をもつよりは、上手にテレビとつきあうコツを学んで欲しいと思います。データに振り回されるのではなく、自分らしい子育てライフを見つけることが大切です。

しかし、テレビを見ること自体が2歳以下の言葉の発達の遅れや表現の乏しさに直接結びつくというデータは、実はありません。子育てのあり方としても問題であり、結果的に子どもの発達に影響を及ぼすという流れで考える必要があります。

大日向施設長による子育て講座「テレビと子ども」の内容をまとめてみました。テレビとの長時間の接触が子どもの心身の発達に悪影響を及ぼしているとして、「2歳までのテレビ視聴を控えるべきだ」という提言が日本小児医学会から発表されました。それに対して、「今まで忙しいときはつい見せてきたのに、テレビなしの育児はかえってストレスをためそう」と、不安に思う親の声は少なくありません。

### 参加者アンケートより

○今はまだテレビをほとんど見せていませんでしたが、今後どのようにテレビと関わればよいか知りたくて参加しました。まったくテレビがダメという訳ではなく、親が選別し親子が関わりながら見せることが大事だということが分かってよかったです。

○テレビが子どもに与える影響については以前から気になりながらも、ついテレビのつけっぱなしが多かったと反省する良いきっかけになりました。これを機にテレビを意識的に切るようにして子どもと向き合う時間を多くとるよう心がけたいと思いました。食事の時間の大切さなど、ためになるお話を聞けてよかったです。

○とても勉強になりました。不安を抱えながらも自分なりに判断してテレビを見せていましたが、結局は親は責任をもって見せることが大事だと思いました。そして、子どもとの関わり方も当たり前のことを当たり前にすることが大事と理解し、また子どもをよく観察するというのを改めて感じました。情報に振り回されずに、冷静に大きな心で判断し、子育てを楽しもうと思います。

## ◆受講者募集! 「9月の子育て講座」 テーマ：第2回「早期教育って必要?」

先月、託児の定員がいっぱいで受講できなかった皆さんのために、今回も同じテーマで行います。内容が同じですので、8月に受講された方は今回はご遠慮いただけますようお願いいたします。

○日時：9月15日(水) 14:00~15:30

○講師：大日向 雅美 施設長(恵泉女学園大学教授)

○対象：あい・ぽーと会員の保護者

○申込：9月6日(月) 午前10:00~受付開始。

○受講料：無料

○託児料：700円(きょうだいは、二人目以降400円)

\*託児ご利用の方は、予約の上13:45までにおいでください。

\*お子様連れでの受講はご遠慮いただいています。当日キャンセルは、託児料の半額のキャンセル料を頂きます。

### ~あい・ぽーとスタッフつれづれ日記~

○8月20・21日の2日間、高校生ボランティア講座を行いました。午前中は講義・午後は実習をしました。13人の受講者は子どもとのふれあいに目を輝かせていました。子どもは高校生と遊んでもらって、嬉しさが全身からこぼれいましたね。(知子)

○高1と中2の父で、過去10年の保育歴に加え調理師・引越屋そして柔道3段のギター侍?!と多くの顔を持つ。(萩原)

○小川洋子「博士の愛した数式」を読んでいます。一日にほんの数分子育と関係ないものに触れてリフレッシュ!(千秋)

○体に良いと聞けば、きなこ・にがり・豆乳・黒酢...と試すものなかなか続かないんですね。(桜井)

○この夏、つばめの巣立ちを見ました。3羽とも巣立ちに個性があって、親の励まし方もいろいろ。親が子どもの“育ち”を支える姿に感動でした。(林)

○この夏の暑さ、こたえましたね。交流ガーデンの植物ももうへとへとって感じ。これから一気に盛り返すぞ!(陽子)

## 子育て講座レポート「テレビと子ども」 講師II子育てひろば「あい・ぽーと」施設長 大日向 雅美