



# Hidamari News ひだまり通信

## 60号(8月)

【ひだまり通信】(English Ver.)も登場!

2008年7月20日  
編集・発行：NPO法人あい・ぽーとステーション  
子育てひろば「あい・ぽーと」  
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  
URL：<http://www.ai-port.jp>  
(最新号が閲覧できます)



Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
7/27	28	29	30	31	1 水遊び 10:00~11:30 うきうきタイム 14:00~14:30	2
3	4 わかば 10:00~11:00 13:00~15:00	5 わかば 10:00~11:00 13:00~15:00 コーラスタイム 14:00~14:30 アロマのある生活 はんどめいど講座 (予約制) 14:45~16:15 みかちゃんタイム 15:10~15:30	6	7 水遊び 10:00~11:30 トーンチャイム 11:15~12:00 14:00~14:45	8 井林おじさんの 紙芝居劇場 11:30~ 13:30~	9
10	11 Kids フェスタ @東京国際フォーラム *臨時休館です。	12 アロマのある生活 はんどめいど講座 (予約制) 14:45~16:15	13	14 トーンチャイム 11:15~12:00 14:00~14:45	15	16 8月生まれのお誕生会 (予約制) 14:00~14:30
17	18 水遊び 10:00~11:30 親子で音遊びピクニック (参加経験のある方) (予約制連続講座) A,10:15~11:00 B,11:15~12:00 C,13:15~14:00	19	20	21 トーンチャイム 11:15~12:00 14:00~14:45 親子で造形あそび (予約制) 11:30~12:00 お母さんのための絵画教室 (予約制) 13:30~15:30	22 わいわいタイム 14:00~14:30	23 グリーンサポート (作業日) 10:30~12:00
24	25	26 水遊び 10:00~11:30 赤ちゃんタイム 13:00~14:00 親子で造形あそび (予約制) 13:30~14:00 コーラスタイム 14:00~14:30 みかちゃんタイム 15:10~15:30	27 親子で音遊びピクニック (初めて参加される方) (予約制連続講座) A,10:15~11:00 B,11:15~12:00 C,13:15~14:00	28 マミー&ミー (予約制) 11:00~11:45 International Mom & Pop's League (Reservation) 12:00~12:45 トーンチャイム 11:15~12:00 14:00~14:45 あいあいグラムよみきかせ 13:30~14:00	29	30 おもちゃの病院 10:00~15:00

### 今月のピックアップ☆

### ♪ KID'S ヨガ ♪

9月から子ども向けヨガの講座  
2期目が始まります!!

日時：  
9月 2日(水)、9月16日(水)  
9月30日(水)、10月14日(水)  
15:15~16:00  
対象：3歳児(9月1日で3.6歳以上)  
4~5歳児  
参加費：区内2,000円、区外2,700円  
7月23日(水)10時~  
先着順にて受付開始します。  
\* 詳細はチラシをご覧ください。

### ♪ 親子でリトミック ♪

音楽に合わせて、体を動かして親子で  
リズム遊びを楽しみましょう!

日時：  
9月 9日(火)・9月30日(火)  
10月14日(火)・10月28日(火)  
(全4回)  
1歳児クラス 11:00~11:40  
2歳児クラス 11:50~12:30  
参加費：港区内2,000円  
港区外2,700円  
受付期間：7月22日(火)  
~8月16日(土)  
\* 詳細はチラシをご覧ください。

### 園芸クラブ-タ-養成講座2008秋

実際に有機野菜を栽培しながら、基本的な技術や子どもに教えるために必要なコツを学びます。

受講料：全12回24,000円 1回2,000円  
申込締切日：8月22日(金)  
\* 詳細はチラシをご覧ください。

### ~水遊び~

日程：7月28日(月)  
8月 1日(金)、7日(木)、  
18日(月)、26日(火)  
時間：10:00~11:30  
対象：0~3歳未満のお子さん  
持ち物：水着 or 新しいパンツ、バスタオル  
気温28℃以上で実施します。雨天や光化学スモッグにより中止することもあります。

### ♪ 5周年記念 ♪

#### 『みんなで支える楽しい子育て』

イベント内容や申し込み方法などの詳細はあい・ぽーとHP及びチラシをご覧ください。

場所：東京国際フォーラム B5 ホール(1)  
日時：8月11日(月) 15:00~17:00(14:40受付開始)  
申込：~7月23日(水)〆切 丸の内KIDS フェスタ 2008  
<http://www.t-i-forum.co.jp/kids/>

あい・ぽーとでの優先受付はおかげさまで好評につき定員となりました。今後はキャンセル待ちでの受付となります。  
(なお、当日「あい・ぽーと」は全館休館とさせていただきます。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。)

### 一時保育 ★あおばからのお願い★

トイレトレーニング中のお子さんに関しては、できる限り対応させていただきますが、集団保育のため紙オムツまたはオムツパットをお持ちいただくようご協力をお願いします。  
また暑くなってきました。お子さんの汗の量も多くなり水遊びもあります。タオルを必ずお持ちください。

親子プログラム

◇ 誕生会 ◇ (予約制)

たくさんのお友達と一緒に家族揃ってお祝いしませんか？  
(お子さんの顔写真を入れたキーホルダーをご用意します。)  
\* 直径5cmの円にお顔が納まる写真を切らずに13日(水)までにご提出下さい。(郵送可)  
参加費:港区 300円・区外 500円

◇ 親子で造形あそび ◇ (予約制)

対象:あい・ぽーと会員の親子(2歳以上)  
\* 汚れても良い服装でお越しください。  
定員:6組  
参加費:港区 300円 / 区外 500円

◇ マミー&ミー

—子ども連れで楽しむ英会話— ◇ (予約制)

対象:未就学児のあい・ぽーと会員の親子  
(6月より対象年齢が0,1歳→未就学児に変更になります。)  
定員:10組  
参加費:港区 300円 / 区外 500円  
申込期間:~26日(火)12:00迄切

◇ Ai-Port International Mom & Pop's League ◇ (reservation)

Ai-Port International Family's League

This group meets every other month at Ai-port. The purpose of the group is to provide a place to meet and exchange information with other International Families in the Tokyo area. Please come join us.

Requirements: English speaking parent living in the Tokyo area.

趣味の講座

◇ トーンチャイムサークル ◇

内容:お子さんと一緒に美しい音色を聴きながら練習ができます。サークルを通して仲間と共に創りあげる喜びを体験しませんか？  
対象:あい・ぽーと会員の保護者(子ども同伴可)

◇ お母さんのための絵画教室 ◇ (予約制)

対象:あい・ぽーと会員の保護者  
持ち物:スケッチブック(B4サイズ)・消しゴム  
水彩色鉛筆(\*水彩色鉛筆以外も可)・鉛筆  
申込期間:~19日(火)12:00迄切  
定員:8名  
参加費:港区 500円 / 区外 800円

◇ アロマのある生活はんどめいど講座 ◇ (予約制)

内容:自然素材を使った手作りアロマの講座です。『アロエ&ミントソープ(レモン)』『クールジェル』  
対象:あい・ぽーと会員の保護者  
申込期間:参加日の2日前の12:00迄切  
(2日前が休日の場合は3日前)

定員:5名  
参加費:港区 1,300円 / 区外 1,500円 (\*材料費込み)

◇ 手作りアクセサリ講座 ◇ (予約制)

今月は都合によりお休みさせていただきます。

子育て講座ほか

◇ 子育て講座 ◇

今月は都合によりお休みさせていただきます。

◇ 赤ちゃんタイム ◇

アドバイザー:羽室 俊子さん(保健師)

内容:赤ちゃんと家庭でできるふれあい遊びの紹介や保護者同士の交流をします。  
対象:あい・ぽーと会員の0・1歳児の親子

◇ わかば ◇

内容:身長・体重を測定し、毎月のお子さんの成長の記録を残しませんか？  
わかばでは保健師や臨床心理士の方が皆さんの日頃のちょっとした悩みや相談にのってくれます。お気軽にお尋ねください。  
(受付は当日、授乳室までお越しください。)

講座受講時の一時保育の利用について

「あい・ぽーと」では、よりたくさんの方に講座を受講していただくために、保育の必要な講座については、一時保育「あおば」で優先的に予約できる枠を用意しております。  
講座ご予約の際に、一時保育「あおば」のご利用の有無も合わせてお伺いしております。こちらをご利用いただく場合は【子育て講座】などの保育料の特記がある場合を除き、通常通りの一時保育「あおば」の保育料になりますのでご了承ください。

【施設長からのメッセージ】

七月に入った途端に真夏のような日が続いています。中でも猛暑が一段と厳しかった先日の土曜日(7月12日)、庭では朝から恵泉女学園大学の澤登早苗先生のご指導の下、キッズ交流ガーデンの「じゃがいもコース」が最終日を迎えていました。  
0.89kg⇒0.70kg⇒2.19kg⇒2.59kg⇒3.1kg。澤登先生が参加者に紹介して下さった数字ですが、何の数字でしょうか？一畝当たりのジャガイモの収穫量を1平米当たりに換算した数字だそうです。あい・ぽーとのキッズ交流ガーデンは、5年前に大学と先生のご尽力を得て、土も肥料も本格的な有機農法で始めたものです。「数字の増加は5年の間に土がしっかりと育ってきた証拠です。手をかけ、愛情をかけてあげると、土も確かな成長を見せてくれるのです」との先生にお話にて、参加したお父さん・お母さん方が深く頷いておられました。  
最後に畑で収穫されたジャガイモを学生やスタッフがフカフカに茹でてくれました。どの子もほっぺを一杯に膨らませて、採れたてのジャガイモをほおぼる姿のかわいらしかったこと。「うちではどうしても食べてくれなかったんです。こんなにじゃがいもをおいしそうに食べてくれたのは初めて。とっても嬉しい」というお母さんが何人もおられました。「子どもは自分が作ったものは、興味がわくのでしょうか。それに皆と一緒に食べる雰囲気があると、子どもも安心して、食が進みます」と澤登先生。土を耕し、作物の成長をゆっくりと待ち、見守る心に、わが子の健やかな成長を願う親の思いが重なってみえたひと時でした。

施設長 大日向 雅美

\*\*\* ひだまりの庭 \*\*\*

あい・ぽーとでは、年に数回「くらしをみつめる講座」として利用者さんに身近なテーマを選んで講座を開催しております。この夏は7月7日に「薬膳」の講座を持ちました。講師の新井友加里さんは中医・薬膳コーディネーターで、あい・ぽーとの利用者さんでもあります。

今回は、薬膳の基本的な考え方から産前・産後、生理など女性の体に関するお話と夏ばてに効く薬膳のレシピなどをご紹介いただきました。「気血水」「実虚」など漢方の専門用語も新井さんの説明でとても自然に理解できました。試飲・試食コーナーでは、『白きくらげのデザート』など「おいしい!」と好評で、自分の体質チェックなど体験しながら楽しんでいるうちにあっという間に時が過ぎました。受講された方からは、「わかりやすかった。」「また参加したい」という感想を頂き、みなさん密度の濃い内容に満足されたようです。新井先生どうもありがとうございました!

美肌効果たっぷりのデザート



☆「いつもお世話になっている、あい・ぽーとで、薬膳や食養生について話す機会をいただきうれしかったです。自分の経験に基づいた話をできたこと、また、思い切って試食をお出したことで皆さんの距離が近づいて、とても楽しい時間をすごせました。

これからあい・ぽーとに息子と行くことがありますので、私を見かけたら、お気軽に声をかけてください!」  
中医・薬膳コーディネーター 新井 友加里

新井先生の著書『キレイ&元気のための「漢方」+「薬膳レシピ」』は、あい・ぽーとの図書ルームでも貸出ししております。11月には新井先生の薬膳講座第2弾として「家族」をテーマにお話いただく予定です。どうぞご期待下さい!!

スタッフつれづれ日記 今月のテーマは「夏休みの思い出」です。

- いとこ達と過ごした信州の田舎。川遊びや、ホオズキ遊び、イナゴの佃煮に鯉の煮付けと甘い麦茶・情景と共に思い出すのは私だけ? (池田)
- 祖父母の住む田舎へ毎年行っていました。いつもと違う環境にワクワク。広がる田園風景と虫の音が響く夕方の散歩が大好きでした。(蕨)
- 小学生頃までは毎年夏は真鶴の祖母の家で過ごしました。仕事を始めてからはめっきり行けなくなりましたが、日帰りでも行くかな。ロマンスカーに乗って。(星)
- 家族で行った旅行先での川遊びです。宿の裏に川が流れていて、昼間は川の中で水遊び、夜は花火をしました。あの時のうきうきした気持ちも記憶に残っています。(石井)
- 田舎で花火をしました。だんだん短くなる花火が恐くなって、手を離せばいいものを、何故か後退りして後ろのドブにお尻(こと)ドボン…。ショックで寝込みました。(小豊)
- 小学校で夏休みにだけだけ焼けたか? 学期にコンテストするからね。と言われ、海辺の祖父母の家に行った時に、毎日海で焼きました。おかげで3位入賞。その時の名残は今も冬でも白くならず苦勞しています。(塩澤)
- 旅行先で夜空に満天の星を初めて見た私は「星が落ちてくる!」と泣いて怖がりました。子どもの頃のこの衝撃が今の夜空好きに導いたと考えることにしています。(矢野)
- 飼育していたカエルくんたちのエサ取りのため、虫取りの網を持って、外を走り回る日々。日中は暑さを避け、近所の友達と怪獣やウルトラマンの絵を描いたりしていました。(伊藤)
- 田舎に行き、畑になつて真つ赤なトマトをみぎってほおばった美味しい思い出、寝泊まりしていた部屋の裏に流れる溪流の耳に心地よい音の思い出、覚として今でも鮮やかに蘇ってきます。(榎本)