

# Hidamari News ひだまり通信

## 78号(2月)



2010年1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)



Illustrated by GEN

【ひだまり通信】(English Ver.)も登場！

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
1/31	2/1 わかば 10:00~11:00 (羽室先生) 13:00~15:00 親子で音遊びリピータークラス (予約制) A,10:15~11:00 B,11:15~12:00	2 わかば 10:00~11:00 (牧浦先生) 13:00~15:00 リトミック 10:10~10:50 (予約制) 11:00~11:40 11:50~12:30 子育て講座 (予約制) 13:00~14:00 テーマ:自分自身を見つける コーラスタイム 14:00~14:30	3 わかば (牧浦先生) 10:00~11:00 13:00~15:00 豆まき 11:00~11:20 ふれあい体操 (予約制) 10:15~11:00 11:15~12:00 12:15~13:00 アロマのある生活 ほんどめいど講座 (予約制) 13:30~15:00	4 わかば 10:00~11:00 (羽室先生) 13:00~15:00 親子で造形あそびA (予約制) 11:30~12:00 トーンチャイム 11:30~12:00 13:00~13:30 お母さんのための絵画教室 (予約制) 13:30~15:00 みかちゃんタイム 14:40~15:00	5	6 グリーンサポート (作業日) 10:30~12:00
7	8 手作りアクセサリー講座 (予約制) 11:00~12:00 ライフデザイン (予約制) 13:30~15:00	9 Babyヨガ A,10:10~11:00 (予約制) B,11:10~12:00 C,12:10~13:00 親子で造形あそびA (予約制) 13:30~14:00 15:00~15:30	10 アロマのある生活 ほんどめいど講座 (予約制) 11:00~12:30 親子バレエ (予約制) 13:10~13:50 14:00~14:40 14:50~15:30 15:40~16:20	11	12 井林おじさんの 紙芝居劇場 11:30~ 13:30~	13
14	15 この日は 休館 させていただきます	16 リトミック 10:10~10:50 (予約制) 11:00~11:40 11:50~12:30 子育てサロン 13:00~15:00 テーマ:個性と協同性 コーラスタイム 14:00~14:30 英語でUKIUKIタイム 15:30~15:50	17 ふれあい体操 (予約制) 10:15~11:00 11:15~12:00 12:15~13:00	18 トーンチャイム 11:30~12:00 13:00~13:30	19	20 おもちゃの病院 10:00~15:00 2月生まれのお誕生会 (予約制) 14:00~14:30
21	22 親子で音遊びリピータークラス (予約制) C,10:15~11:00 D,11:15~12:00 E,13:00~13:45 手作りアクセサリー講座 (予約制)11:00~12:00 みかちゃんタイム 13:30~13:50 ママバレエ (予約制) 15:00~16:00	23 Babyヨガ A,10:10~11:00 (予約制) B,11:10~12:00 C,12:10~13:00 ライフデザイン (予約制) 13:30~15:00	24 親子で音遊びリピータークラス (予約制) A,10:00~10:45 B,11:00~11:45 C,12:00~12:45 親子バレエ (予約制) 13:10~13:50 14:00~14:40 14:50~15:30 15:40~16:20	25 おひなまつりのアレンジメント (予約制) 10:00~12:00 トーンチャイム 11:30~12:00 13:00~13:30 赤ちゃんタイム 13:30~14:30 テーマ:寒い時のお散歩 あいあいぐらなよみきかせ 13:45~14:00	26	27 リトミック・Babyヨガ・親子で音遊び・ 親子バレエ・ママバレエの2~3月分は、 受付を終了しております。4月以降の申 し込みにつきましては、下記またはH Pおよび館内ちらし・今後のひだまり 通信をご覧ください。
28	3/1	2	3	4	5	6

### 今月のピックアップ☆

千葉県産落花生と  
手作り升をプレゼ  
ントします☆

### ♪豆まき♪

2月3日は節分の日、みんなで豆まきをしましょう！  
大きな鬼に向かって、元気に豆を投げて下さいね！  
皆さんのお越しをお待ちしております。  
日時：2月3日(水)11:00~(20分ほど)  
場所：ひだまり  
対象：あい・ぽーと会員の親子  
参加費：無料

### ~休館及び講座振替のお知らせ~

床清掃等の館内整備とスタッフ研修のため、下記の日程は一時保育を含めて全館で  
休館させていただきます。利用環境とサービス向上のため、何卒、ご理解下さい。

日程：2010年2月15日(月)終日

\*ひろば講座振替\*

音遊びリピーター⇒2月22日(月) 時間は当初通りで変更なし  
ママバレエ⇒3月29日(月) 時間は当初通りで変更なし

※ 各プログラムの参加費・持ち物等詳しくは  
HPか館内のチラシをご覧ください。

### ♪ママバレエ♪

日時：①4月12日 ②4月26日 ③5月10日 ④5月24日  
⑤6月21日(\*14日の予定が変更) ⑥6月28日 \*全6回連続講座(全て月曜日)  
時間：15:00~16:00  
受付期間：2月3日(水)10時~先着順で窓口にてお受けします。  
\*お電話でのご予約は、3月19日(金)10時~先着順でお受けします。  
(窓口での事前入金によるお申込みを優先とさせていただきます。予めご了承下さい。)

### ♪親子バレエ♪

予約方法が変わりました！

内容：ママ&ベビークラス・・・産後ママバレエ・ベビーストレッチ  
キッズクラス・・・バレエのステップ、ポーズを取り入れて親子で楽しく踊りましょう  
日程：2010年 ①4月7日 ②4月21日 ③5月12日 ④5月19日 ⑤6月2日  
⑥6月30日(\*16日の予定が変更) \*全6回連続講座(全て水曜日)  
時間：ママ&ベビーギナークラス・・・13:10~13:50 首がすわった歩行前の乳児と保護者  
ママ&ベビーリピータークラス・・・14:00~14:40 首がすわった歩行前の乳児と保護者  
キッズギナークラス・・・14:50~15:30 2歳6カ月以上の幼児と保護者  
キッズリピーター・・・15:40~16:20 3歳以上の幼児と保護者  
\*2010年4月1日を目安にクラスをお選び下さい  
\*リピータークラスは、該当者が少数のため、初めての方も申込み可能です  
受付期間：2月10日(水)10時~先着順で窓口にてお受けします。  
\*お電話でのご予約は、3月25日(木)10時~先着順でお受けします  
(窓口での事前入金によるお申込みを優先とさせていただきます。予めご了承下さい。)

### ♪音遊び♪

予約方法が変わりました！

【ギナークラス】  
受付期間：2月4日(木)10時~先着順で窓口にてお受けします  
(窓口での事前入金によるお申込みを優先とさせていただきます。予めご了承下さい)  
【リピータークラス】  
受付期間：A・Bグループ・・・1月27日(水)10時~先着順で窓口にてお受けします  
C・D・Eグループ・・・2月1日(月) 〃  
(窓口での事前入金によるお申込みを優先とさせていただきます。予めご了承下さい)  
※日程等は別紙チラシでご確認ください。

## 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日17(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)**

**\*お子様もお母様も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**

(AとBは内容が変わります。)

### ◇ みかちゃんタイム ◇

**内容:みかちゃん(東洋大学専任講師:伊藤美佳さん)による絵本の読み聞かせなど。**

### 講座受講時の一時保育の利用について

「あい・ぽーと」では、保護者向けの講座に参加される方のために一時保育をご用意しています。保育には定員がございますので、講座ご予約の際に保育のご利用の有無も合わせてお伝え下さい。

・保育を希望される多くの方のご要望にお応えするために、講座受講時の保育は、一時保育室「あおば」ではなく、2階ホールや交流サロンなどで実施することになりました。保育の受け入れ(引き渡し)の場所は、当日窓口でお知らせ致します。

・講座参加時の保育利用料金は、下記の通りです。(二人目以降も同じ料金とさせていただきます。)

港区在住・在勤 60分の講座 500円。 90分の講座 700円

区外 60分の講座 700円。 90分の講座 1,000円

\*混雑が予想されますので、15分前には受付にお寄りください。

\*お子さんのお預けは原則5分前からとなっております。

\*短時間での保育ですので、お食事はお受けできません。

\*おやつ、ミルク等はお預かりいたしますので、ご持参ください。

\*保育のキャンセル料の発生時期・割合につきましては、「あおば」に準じます。詳しくは「あおば」利用案内をご覧ください。

## \*\*\* ひだまりの庭 \*\*\*

### ライフデザイン講座 再就職セミナー報告

あい・ぽーとでは、開設してから毎年、女性が自分らしく自立して生きることをサポートする講座として「ライフデザイン講座」を実施してきました。

1月から4回連続で実施している講座は、21世紀職業財団と共催で「再就職」をテーマに実施しています。第一回は「女性が働く意義と子どもや家族への影響」と題して大日向施設長が講演をしました。当日は予約受付開始すぐにお申し込み頂いた熱心な受講生に加え、あい・ぽーとを支えて下さっている子育て・家族支援者さんが大勢聴講され、ホールの暖房も不要なほどの熱気に包まれた講座となりました。

講座では、歴史を振り返りつつ現代の子育て家庭をめぐる問題を再認識し、少子化が進み「就業」と「結婚や出産・子育て」の「二者択一構造」が現状のまま解決されない場合の未来を予想しながら、女性が就労を続ける事の社会的価値と、家計にとっての価値を確認しました。そして後ろ髪を引かれることなく、就労しながら子育てするために、3歳児神話の再検討を行い、子どもの健やかな育ちのために必要な四つの柱について学びました。

参加された皆さんは、「子育てに専念し、無職になったことへの戸惑いは、自分自身だけでなく家族や社会にとって有意義な扉を開くチャンスを感じる心の声でもあります」という大日向施設長の言葉に共感しつつ、再就職への思いを新たにされたようでした。

また、子育て・家族支援者の皆さんにとっては、子育て家庭を支える活動が、社会の持続可能性を支える未来のための大切な活動であることを再認識できた講座となりました。



## 子育て講座ほか

### ◇ 子育て講座 ◇ (予約制)

**テーマ 自分自身を見つめる  
～子育てライフを楽しむために～**

**講師:大日向 雅美 施設長**  
(恵泉女学園大学大学院教授)

**受講料:無料**

**定員:保育枠は15名になります。**

**申込:お申し込みいただいた方の中から抽選とさせていただきます。1月27日(水)12時〆切**

**抽選結果は29日17時までにご連絡させていただきます。**  
(お子様連れの受講はご遠慮いただいております。)

### ◇ 赤ちゃんタイム ◇

**アドバイザー:羽生 俊子さん(保健師)**

**テーマ「寒い時のお散歩」**

**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**

### ◇ 子育てサロン ◇

**アドバイザー:牧浦 綾さん(臨床心理士)**

**テーマ「個性と協同性」**

**内容:皆さんの身近な子育ての悩みや疑問をお子さんと遊びながら気軽に話し合えます。**

### ◇ 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?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。)**

## 趣味の講座

### ◇ 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  
モチーフ用にお子様のお写真をおもち  
いただいても結構です。**

**申込期間:参加日の1週間前の17:00〆切**

**定員:8名**

**参加費:港区 500円 / 区外 800円**

### ◇ 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音楽を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)**

### ◇ 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。**

**『ショコラソープ』『ネイルクリーム』**

**対象:あい・ぽーと会員の保護者**

**申込期間:参加日の1週間前の17:00〆切**

**定員:5名**

**参加費:港区 1,300円/区外 1,500円 (\*材料費込み)**

### ◇ 手作りアクセサリー講座 ◇ (予約制)

**内容:『オパールネックレス』**

見本はあい・ぽーと館内に展示してあります。

**対象:あい・ぽーと会員の保護者**

**申込期間:参加日の1週間前の17:00〆切**

**定員:5名**

**参加費:港区 500円 / 区外 800円**

## 【施設長からのメッセージ】

新年を迎えたのがつい先日と違って、1月も早くも下旬となりました。新年早々、政治をはじめとして、世の中が慌しく動いているからでしょうか、時間の経つのが本当に早く感じられます。

一方、あい・ぽーとの中は、なんと時間の流れがゆったりしていることでしょうか。あい・ぽーとの玄関を入った途端に、かわいい子どもたちの姿や声に接し、傍らでお母様方が楽しげに談笑していらっしゃる光景が目に入ってきて、いつもほのぼのとした思いに包まれます。

子どもの年齢も大体同じくらいの親どうし、きっと話題も価値観も似ていて、その気楽さが楽しいな談笑に繋がっているのかしらと、想像していました。ところが案外、そうではないこともあるようです。「あい・ぽーとに集う方々は、生活スタイルも多様で、人生経験や考え方が実にさまざま。その“違い”が面白くて、そして良い刺激になるんですよ」。先日の「子育て講座」(子育ての異文化比較)に集って下さったお母様方のお声です。なんて素敵な発想でしょう。とかく考え方や生き方が違うと、人は互いに敬遠しがちなものです。相手を説得しようとして衝突したり、自分の意見を無理に押し付けて我慢をし、ストレスを溜めたりしがちだからです。でも、講座に参加された方々は言われました…「違いがあるからこそ、自分や自分の子育てを振り返ることが出来ます」と。あい・ぽーとに流れているゆったりとした空気も、きっとこんな心の広さを持った方々の集りから生まれるのでしょう。大寒に入り、一年に一番寒い日が続っていますが、私の心はお陰様で、ほかほかになったひと時でした。

施設長 大日向雅美

## ～スタッフつれづれ日記～

今月のテーマは「寒さ対策」です。

- 授乳していた時は冬でもポカポカで驚きましたが、その後は「これは効く!」という冷え取り法との出会いがありません。最近、冬服はタートルネックばかりになりつつあります。(池田)
- 何枚も重ね着をしてレグウォーマーをして…とにかく冬はぶくぶくに着膨れています。寒さにとことん弱いので、毎年小さくなってただただ春を待ちます。(小貫)
- この冬から「冷え取り健康法」というのを始めました。絹の靴下の重ね履きや半身浴で冷え症を治す健康法です。効果はまだわかりませんが、絹を身につけていると温かく感じます。(塩澤)
- 最地球温暖化の影響が暖冬のイメージが強い昨今です。手袋をしてマフラーを首に巻くスタイルで、大抵の寒さは乗り切っています。(伊藤)
- 寒さ対策は人によってそれぞれかと思うのですが、私の場合はお風呂に入って温まります。結構、保温がきくんです。すぐ冷えてしまう方はどんな工夫をされていますか?(原口)
- 最近は料理にショウガやトウガラシをたくさん使います。これで体の中からホットに!冬の寒さが何より苦手な私はもう暑い夏が待ち遠しい!!雪国育ちでもダメなものはダメなのです…。(東)
- 温泉地育ちの私にとっての寒さ対策は、やはりお風呂です!寒くなるほど、その時間は長くなり、学校帰りに温泉に入りポカポカ温まることも!しかし、長時間の入浴は要注意です…。(古閑)
- 日中は寒くない!と思って過ごし、夜は入浴剤を入れたお風呂に入るようにしています。入浴剤を入れた方が体が温まるので入れてゆっくり入浴しています。(石田)
- お風呂でゆっくり温まるようにしています。色々な入浴剤を入れて楽しんでいます。今ハマっているのはドイツのもので、「グッドナイト」という名前でフレンドしたものは、眠る前に入浴すると一晩中身体が温まって朝を迎えられる「気」がしますが…。(榎本)