

最近、ワクワクした3つのできごと

①バドミントンサークルに入会

子どもが小さいとき、公園でポンポンと羽付きのように遊ぶことはしていましたが、実際体育館でやるのとは大違い!

ラケットの持ち方を打ち方によって角度を微妙に変えたり、踏み込むときはラケットを持っている足のほうを出すとか、...。(テニスとは逆ですね)

コートは小さく見えるけど動くと思った以上に広くて、10分動いただけで息が切れちゃって
 ケガには気を付けてこれから長くつづけられるといいな。

②人生初のロックミシン

日暮里で開催されたソーイング祭りで【ニットで作る足袋づくり】を体験。

普段は家庭用ミシンで小物程度を作る私。
 右と左同じものを作ってしまったようにカットも慎重に。(足袋なので親指が内側にきますからね) 先生がミシンに4本の糸をセットして、指示される通りにレバーを下げて布地をセットして

スタート。おそろおそろゆっくり針を進めていきました。2時間後完成し、写真をパチリ!今度ひろばに履いていきますね。

新鮮だったのは、隣の81歳の母が、「はい!」「ここはこれであってますか?」と生徒をやっている姿が見られたこと。微笑ましかったです。

③青虫から蝶へ

野菜のケールが好きでよく買います。いっそのこと育てようと思い150円に値引きされていた鉢をベランダでお世話していたら青虫発見。虫は昔から嫌いではないので育てること1週間。私が食用にする葉をほぼ全部食べつくしたところ(涙)にさなぎになりました。
 またまた待つこと7日間ほどで羽化し、今窓際で飛び立つ準備をしている蝶をながめつつこの原稿を書いています。 あっ、今クローバーの葉から今度は壁に飛び移った! またどこかでね。

皆さん、最近ワクワクしたことはなんですか?

さちこ

「新しいスキンシップのかたち」

ひろばに遊びに来てくれる赤ちゃんたちと接していると、息子の小さい頃を思い出します。抱っこしたり、おててを繋いだり。毎日の愛おしいスキンシップは、日々大変さを忘れさせてくれるエネルギー源でした。

でも、あんなに「抱っこ!」とくっついてきていた息子も、小学校高学年から思春期を迎える頃になると、次第に「触らないで!」と距離を置くように……。

寂しいなと思いながらも、「これも成長、自立の一步」と心の中で自分に言い聞かせてやり過ごしていました。

そんな息子も高校生になり、家にいる時は部屋にこもる時間が増えていきました。

ある日、勉強のせいか、スマホの見過ぎか(多分、後者ですが……笑)、首が凝っている様子。そこで「首が凝った時はこういう風に体を動かすといいよ。どの辺りが凝ってる?」と声をかけ、肩や首を触ってみました。

以前は嫌がっていたのに、マッサージなら触れてもいいのね、と心の中でニヤリ。しばらく体をほぐしながら、ストレッチを伝授しました。

これぞ、新しいスキンシップ「マッサージ」! 「抱っこ」の時期は終わっても、大きくなった我が子の体を労わるという形で、また新しく温かいスキンシップが図れるのだと気づきました。

今、目の前の愛おしい我が子をたくさん抱きしめているママ・パパたちへ。
 日々が大変すぎて「思春期なんてまだまだ先!」と思っているかもしれませんが、きっとあっという間です。

でも、子どもとの関係を試行錯誤しながら色々やってみるのは、どんな年齢になっても同じ。子どもが今何を感じているのか、どうして欲しいのか。その顔や発する気配をそっと観察しながら、その時々に合わせて良い関係を築いていけたらいいですね。

さわこ

おでかけひろば あみーご 通信

2026年7月号

213
VOL.

はじめに

4月から始まって2026年度が本格的に動き始めたと思いきや、2026年の半分が過ぎました。

夏至をすぎ、今年ももう半分、まだ半分、あと半分。



大人である私たちはカレンダーと時計のある暮らしをしていますが、子どもたちが感じている時の感覚、季節の感覚はどんな感じなのでしょう。もはや思い出すがむずかしい「今だけ」「今ここ」の感覚です。

ちびっこがいる暮らしは、

我々がすっかり馴染んでいた「大人のものさし」からの束の間のエスケープ期間かもしれません。

大人のカレンダーに、大人の時間感覚に取り込まれがちな昨今の子どもたちですが、時には「子どもの感覚」に合わせて過ごしてみるのもいいかもしれない。

日が長ければ長いなりの楽しみを探してみたいものですね。

もう少し雨の季節が続くかもしれません。

その後にはやってくる暑い夏に向けて、気持ちとからだを整えながら、今を楽しみましょう!



子育て支援グループ amigo 石山 恭子

7月
2026年

おでかけひろば @あみーご

〒156-0043 世田谷区松原4-17-15
Tel&Fax: 03-3328-4411
https://amigo.theblog.me
kosodate.amigo@gmail.com
【対象】未就園児（原則として3歳児まで）と保護者



月	火	水	木	金	土	日
Babu Day (バブ・ディ) 木曜は終日、0歳ちゃんの日です。 ねんねの赤ちゃん、あつまれ〜♥ プレママ・プレパパさんお待ちしています。 *ご都合に合わせて他の曜日に来場いただいても大丈夫です。		1 閉室	2 相 こころとからだを 育てる0・1・2歳から の性のおはなし会 13:30~14:30	3 相	4	5
6 相	7 相	8 相	9 相	10 相 なつかし 遊びの会 13:30~14:30	11 相 沐浴体験&フォト	12
13 相 体験版ふれあい ベビーヨガ 13:30~ ★要予約	14 相 山猫先生の 星に訊け☆ 10:30 / 11:15 12:30 / 13:15 14:00 ★要予約	15	16 相	17 相	18	19
20 海の日	21 相	22 閉室	23 相	24 相	25	26
27 相 助産師さんと 話そう! 13:00~15:00	28 相	29 相 ひろばにコーディネーターがいます 10:30-11:30	30 相	31 相		

小さな預かり (ほっとステイ)
●月～金の平日(10:00～15:00)に実施しています。
(土日、祝日はお休み)
●預かり登録は平日11時頃に行います。
●感染症予防には十分配慮して実施しています。



今月の
amigo そとあそび
プレーリヤカー
@弁天児童遊園
7/16 (木)
@羽根木公園
7/23 (木)

開室時間

9:30～15:30

月～金 (祝日除く)

食事の時間 11:30～13:00



BLOG



instagram

らっこルーム

子どもと離れてちょっとひと休み。

開室時間:

9:30～15:30

月～金 (祝日除く)

詳細は
ひろばスタッフまで。



お願い

ひろばをご利用の方・ご家族に体調不良の症状がみられる場合は、来場をお控えください。また感染症による学級閉鎖、休園、自宅待機等のご家族がいらっしゃる場合も、来場はご遠慮ください。

2 (木) 13:30～14:30「こころとからだを育てる0・1・2歳からの性のおはなし会」

性と身体のことについて、ちょっと心配なことや気になることも安心して話せます。聞くだけの参加も大歓迎!子育てからはじまる性のこと、気軽に一緒におしゃべりしましょう。
【申し込み】不要 【参加費】無料 【ナビゲーター】渡部千尋(元特別支援学校・保健体育教員)

10 (金) 13:30～14:30「なつかし遊びの会」

地域の方をお招きして、わらべ歌をうたったり、あやとりや折り紙、お手玉などで遊びます。覚えているように覚えていない!? 子どもの頃を思い出しながら、なつかし遊びを楽しみましょう。
【申し込み】不要 【参加費】無料

11 (土) 10:00～12:00「親子フォト撮影体験会」★要予約 *この日はお昼は食べられません。

予約・詳細はひろばでご確認ください。【申し込み】要予約 【参加費】2000円

12:30～15:00「プレママ・プレパパ 沐浴体験会」★要予約

もうすぐ赤ちゃんを迎える妊婦さんとご家族の方、赤ちゃん人形を使って沐浴の練習をしてみませんか? 詳細と申込みはQRからエントリーをお願いします。
【申し込み】要予約 (プレママ先着3組) 【参加費】3000円

13 (月) 13:30～「体験版ふれあいベビーヨガ」★要予約

わらべうたや手遊び歌を交えて赤ちゃんとも母親の交流を楽しく育みながら、ヨガのポーズを自然ととっていく大坪助産師のオリジナルメソッド「ふれあいベビーヨガ」の体験版。(45分程度)
【申し込み】要予約 (2組程度) 【参加費】1000円

14 (火) 10:30/11:15/12:30/13:15/14:00「山猫先生の星に訊け☆」★要予約

西洋占星術の初めの一步。家族とのかかわり方、自分の将来、いろいろ見えてきます!一組30分ほど。時間が前後することがありますので余裕をもってお越しください。保育はついていません。
【申し込み】要予約 (先着5組) 【参加費】2000円

27 (月) 13:00～15:00「助産師さんと話そう!」

amigo顧問大坪助産師の子育て相談 dayです。母乳についての疑問や離乳食、ママの心やからだのこと、赤ちゃんのこと、なんでもお気軽にどうぞ。妊婦さんでもぜひいらしてみてください!
【申し込み】不要 【参加費】無料

相 子育て相談 <北沢地域担当>

(月～金曜 10:00～15:00) ※祝日除く

地域子育て支援コーディネーターが、子どものいる暮らしの中の「困った」を一緒に考え、お手伝いします。小さなことでもお気軽にご相談ください。

【電話】070-6969-3562

利用者支援休業日
土・日・祝・他休業日
7月1日(水)・15日(水)・
22日(水)



子育て相談

今月のほのぼの —出張子育てひろば—

7/27 (月) 11:30～12:30

～妊娠中の方も
赤ちゃんもママも
パパもあつまれ～

【場所】むつみ会館

(桜上水5丁目) むつみ会館



PUBLICO.AMIGO



PUBLICO

小さなカルチャーセンター

@梅ヶ丘