

梅しごと

羽根木公園の梅の木に実がなると、今年も梅しごとの季節がきた!とワクワクするような、プレッシャーを感じるような、不思議な気持ちになります。

梅しごととは梅シロップ、梅酒、梅干しetc・・・梅で保存食を仕込むことの総称です。

きっかけは、出産後契約していた某宅配カタログ。再びお酒が飲める日の為に、梅・氷砂糖・ホワイトリカーと瓶を一式注文して仕込んでみました。凄く簡単に「これなら毎年できる!」と毎年恒例になりました。

子どもが大きくなってからは一緒に梅シロップを作って、暑い夏のお楽しみに。と、ここまではよかったです。

ある日、幼稚園から「梅干しの作り方」が載っているフリーペーパーを貰ってきて「作りたい!!」と言われました。これは正直、ゲゲゲ……。ずっと作ってみたいとは思っていたけれど……。

仕方がないので、家にある瓶に梅と塩を漬けて。重石は無いのでビニールを被せたワインで代用。

1週間経ったら塩もみした赤紫蘇をいれて。1ヶ月経った晴れの日が続く頃、干し野菜用のネットで狭いベランダに干して。なんとか梅干しができました。あの時子どもに強く言われなければ、私は都会で梅を干すのは無理と決めつけて一生梅干しを作ることはなかったと思います。誰かの為に湧いてくるエネルギーって凄い。

この適当な梅干し作りも毎年恒例となったのですが、戸棚の隅に塩漬けだけで止まっている瓶がひとつ。梅を干すまで手が回らなかった年のもの。その年の事は詳しく思い出せないのですが、瓶を見る度に必死に幼児と夏を過ごしていたのかな～!?!と何とも愛おしい気持ちになります。

いながき

勝手にpublico(パブリコ)通信 No.1

6月ですね。毎年思うのですが、この時期の紫陽花の存在感には本当にビックリしてしまいます。ふだんは気づきもせずに通る道、目も留めないような場所に「ババーン!」と美しく咲く姿。今年もきれいに咲いてくれてありがとう、と思わず話しかけたくになります。季節の移ろいが早くなったと感じる昨今ですが、変わらずに花を咲かせる植物たちの姿に、自然が刻む力強いサイクルを感じずにはいられません。そんな私は、昔ながらの「おばあちゃんの知恵」が大好き。お腹の調子が悪い時には梅干しや生姜を、咳が出る時にはレンコンを。キッチンを薬局に見立

てる「キッチン・ファーマシー」な暮らしに憧れ、最近ではアーユルヴェーダやスパイスの世界にも夢中です。心も体も喜ぶ「食」のチカラを日々感じています。美味しいものと言えば……パブリコの金曜日は「ランチ」があります!毎週作り手さんが違うので、その日によって色んなお料理が楽しめるのですが、皆さんのお料理の魔法がホントに凄いです。そして……コッソリお知らせですが、パブリコの「ケーキの魔法使い」もまたスゴイのです。金曜日は季節のケーキがあることが多いので(笑)、ぜひ遊びに来てくださいね。皆さんに会えるのを楽しみにしています。

パブリコ金曜日スタッフ
かずみ

はじめに

風薫る5月。
空が高いですね。

きっと今年も暑い暑い夏がやってくことと思います。今の季節は、無理のない身体活動を通して、動ける身体と暮らしのリズムを整えておくのにぴったりの時期です。

親御さんにとっても、お子さんにとっても、「ちょうどよくエネルギーが巡る活動量」を見つけていただけたら嬉しいです。

元気が出ない時に、ちょっと外の空気に触れるとエネルギーが回ることもありますし、反対に、あえて静かに過ごすことで力が戻ってくる日もあります。

育つからだのサイクルを整えることはもちろん、ケアする側の身体も心地よくいられるように、活動と休息のバランスを大切にしてください。

残念なことに、大人の筋肉は使わないと育まれないどころか、使わないと衰えるそうです。赤ちゃんを中心軸を合わせる、重心を近づける、関節をしっかり曲げて動く。そんな身体の使い方を意識することで、子どものいる暮らしの中でも自然と身体活動量は確保されていきます。反対に、身体の使いかたがずれてくると、お子さんの重さが「負荷」ではなく「負担」になることがあります。

重いものは身体に近づけることで、ケガの予防になります。赤ちゃんはなるべく自分に”近いところ”で抱いてくださいね。「それってどういうこと?」と思ったら、ぜひひろばにお越しください!その感じを一緒に探しましょう。

歩行前の赤ちゃんにとっても、お外に出て陽を浴びたり、風に吹かれたりすることは、それだけで豊かな時間になります。気持ちのよいこの季節を楽しめるプログラムを考えながら、皆さんのお越しをお待ちしております

子育て支援グループ amigo 石山 恭子





おでかけひろば
う ら ら
ULALA
-世田谷区補助事業-

〒156-0053 東京都世田谷区桜3-13-4
Tel&Fax: 03-6876-7129
www.ulala-amigo.com
ulala@kosodate-amigo.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
1 *	2	3 閉室	4	5 わらべうた 10:30 ~ 11:00 ULALA外遊び 10:30~13:00	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 パパと赤ちゃんの ふれあいタイム 10:30 ~ 11:30 要予約	17	18	19	20 土曜ULALA	21
22	23	24 閉室	25 ULALALランチ 11:30~12:30	26 ULALA外遊び 10:30~13:00	27	28
29 ちくちくULALA 10:00~12:00 要予約	30					
<p>曜日に関わらず、親子でゆったり過ごせるひろばです。 はじめての方もお気軽にどうぞ!</p>						



ULALAブログ



instagram



開室時間
9:30~15:30
月~金(祝日除く)
食事の時間
11:30~13:00

らっこスペース
子どもと離れてちょっとひと休み。
開室時間:
9:30~15:30
火・水・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。

5日(金) 10:30~11:00 わらべうた

わらべうたを聞いたり、歌ったり、親子でほっとひと息しませんか?
【申し込み】不要 【参加費】無料 【講師】NPO法人こども劇場せたがや

16日(火) 10:30~11:30 パパと赤ちゃんのふれあいタイム ★要予約

ベビーマッサージ&パパのストレッチです。赤ちゃんとのふれあいを楽しみながら、パパ自身も体をゆるめてリフレッシュしてみませんか?はじめての方も大歓迎!心地よいふれあいの時間を過ごしましょう。
【申し込み】要予約・先着3名 【参加費】2,000円 【講師】山田悦子さん

20日(土) 9:30~15:30 土曜ULALA

普段のひろばが土曜日にも開催されます。のんびり過ごしましょう♪パパも歓迎!

25日(木) 11:30~12:30 ULALALランチ ★要予約

6月より、ULALALランチは夏メニューになります。6~9月は「お味噌汁とご飯」をご用意します。好きなおかずを持ってきて一緒に食べるもよし◎親子でほっとひと息つきに来てくださいね。気軽にお申し込みください♪
【申し込み】先着5食 【参加費】300円

29日(月) 10:00~12:00 ちくちくULALA ★要予約

シンプルな手順で楽しむ「縫い物」の会。裁縫セットを貸し出しますので、手ぶらでどうぞ。縫い物サポートにアパレルユニット「ku_ko」さんが応援に来てくれます。プレママさんもぜひどうぞ~
【作るもの】とんがりボンネット/もふもふマフラー /ハンカチスタイ/あずま袋/かぼちゃパンツ/帽子 左記からお一つお選びいただけます。【申し込み】要予約・先着3名・保育無し【参加費】2000円(材料、サポート費込み、子育て利用券可)

5日(金)・26日(金) 10:30~13:00 ULALA外遊び

月2回開催!『はじめての外遊び』を一緒に応援します!
外遊びしてみたい子、集まれ!! ULALA近くのけやきひろばをベースに、上用賀公園(または上用賀三丁目公園)など、みんなで遊びに行きましょう!ときどき遠足にも行くよ!
◎日程と場所はULALA通信、ブログ、インスタを確認してね。

PUBLICO@梅ヶ丘
amigoのプログラムも開催中!




PUBLICO
小さなカルチャーセンター

PUBLICO.AMIGO

子育て相談 ☆世田谷地域子育て支援コーディネーターがULALAに常駐しています☆

相談無料

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。ご相談は対面またはお電話かメールにて。個人情報や相談内容などの秘密は遵守します。

世田谷地域担当: 月~金曜 10:00~15:00 ※土日祝日を除く

電話:070-2150-5543 E-mail:shien-setagaya@kosodate-amigo.com

休業日 土・日・祝・6月16(火)・17(水)・29(月)

