

ハンドベルの音色

私の母のイースター礼拝に参列した時のこと。

久しぶりに会った教会員の方がハンドベルをやっていてそこにご挨拶に行った時、娘(高1)が「やってみたい。」と言。

娘は中学の時にハンドベル部に入っていたので懐かしかったのかも?!

実は私も中学の時にサークルでハンドベルをやっていたので、一緒に出来ればな〜。と思っていた、それをきっかけに参加メンバーに入れてもらえることに。

最初のうちはついていくのが必死!何せうん10年ぶりなんですもの。

現役の娘は余裕で打てて羨ましい〜やっぱり若さには勝てないか。

今では朝起きられないからパスする娘より私の方がハマっている。

先日、エントリーした6団体の教会がそれぞれ発表しあう音楽祭に参加した。

それも親子一緒に。

高校生の娘と一緒に参加出来る事ってなかなか少ないと思うけれど、とてもいい体験が出来たと思っている。

それぞれのハンドベルの音色も素敵で、あっという間の一時間半だった。

その時だけは日頃のイライラもなかった事のように忘れられた(笑)

初田敦子

新しい発見

うちには思春期の娘が3人います。

先日その1人が下をむいてぼろぼろと涙をこぼして静かに泣き始めました。何かあると泣く事の多い子なので気にながらも静観していました。(何がきっかけかは知っています)

いつもは少しずつ落ち着いてきたら娘と話して終了となるのですが、その日は子供部屋で膝を抱えて声をあげ大泣きになってしまい、収集つかなくなりました。もう寝ようと思っていたのに扉が開けばなしのままなので私は眠れません…もう一度声をかけて少し落ち着きました。今までにない長時間だったので心配だったのですが、翌朝はいつもどおり普段となんら変わらずご機嫌で回転寿司を家族で食べて元気そう。

あの泣きは何だったんだ!?と謎だったんですが、思い出しました。昔、私も同じだったことを。大した事ないきっかけで泣き始めて泣いているうちに心の中に溜まっていた何かが噴き出して嫌だった事や感情で涙が止まらなくなるのです。大泣きすることで洗い流してみたいでした。すっかり忘れていましたが、私の母も超困っただろうなと数十年後の今になって母にごめん、って思いました。

娘と私の性格は全然違うのに容姿以外でこんな所が一緒なのか、と。新たな発見でした。

ちょっと調べてみたのですが、泣く事で涙と共にストレスホルモンが排出されるので、ストレス発散になって自律神経が切り替わりよく眠れるそうです。心と体が不安定な時期に自然とストレス解消しているのかな?人体って不思議ですね。

こんの

おでかけひろば @あみーご通信

2026年9月号

215
VOL.

はじめに

暑くなったり涼しくなったり、
雨が降ったり地面が揺れたり、
この夏も、自分の力ではどうにもならないことが続きました。

月並みな言葉しかできませんが、
被災された方と地域に心からお見舞いを申し上げます。

「自分の力ではどうにもならない」
そう感じることに如何にお付き合いしていくか。
人生を通じたテーマかもしれません。

ポジティブな気持ちはさておき、
不安や怒りが湧いてくる時に、わたし達は困ることが多い。

今よりももっと世界が未知だった時代、人は神や仏に祈ったのかなと想像します。

今の時代も祈りは大事だと思いますが、
もっと不安になったり淋しくなったりしないように、
私たちはひろばを通じて仲間づくりを支えています。

特別な言葉を交わしたり、具体的に一緒に何かしなくても、
同じ場にいたな〜という思い出もチカラになります。

先のことは分からないから、
まずは今できることを一つずつ。
どうぞ思い切って遊びにいらしてください!

そして、ささやかながら、
amigoでずっとお伝えしてきているのはセルフケアです。
気持ちはどうにもならないから、
カラダからアプローチすること。
気になる方はスタッフにお尋ねくださいね。

過ぎゆく夏をご一緒しましょう。

子育て支援グループ amigo 石山 恭子



9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
	1 (相)	2 (相)	3	4 (相)	5	6
7 (相)	8 (相)	9 (相)	10 (相)	11 (相)	12 (相)	13
体験版ふれあい ベビーヨガ 13:30～ ★要予約				なつかし 遊びの会 13:30～14:30	お@あみーご おしゃべり会	
14 (相)	15 (相)	16	17 (相)	18 (相)	19	20
助産師さんと 話そう! 13:00～15:00			ひろばにコーディネーターがいます 14:00-15:00			
21	22	23	24 (相)	25 (相)	26	27
敬老の日	国民の休日	秋分の日				
28 (相)	29 (相)	30 (相)				
	山猫先生の 星に訊け☆ 10:30 / 11:15 12:30 / 13:15 14:00 ★要予約	閉室				
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。 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・プレパパさんもお待ちしています。 *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。						

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。

7(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

11(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

12(土) 10:30～11:30「@あみーごおしゃべり会」テーマは『防災』

防災対策にしている? 防災用品、防災食、避難場所...『防災』をテーマにみんなでいろいろ話しましょう。防災食を作って食べてみる体験も行います。

【申し込み】要予約（先着4組）【参加費】無料

14(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。妊婦さんもぜひいらしてみてください!

【申し込み】不要【参加費】無料

29(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

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
9月2日(水)・3日(木)・
16日(水)



子育て相談

今月のほのぼの —出張子育てひろば—

9/28(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



amigoのプログラムも開催中!

PUBLICO.AMIGO

小さなカルチャーセンター

@梅ヶ丘