



社会福祉法人雲柱社 祖師谷保育園

おひさまひろば

〒157-0065 世田谷区

上祖師谷3-20-17

☎03-3326-1131

✉ohisamahiroba@unchusha.com

プログラム

8/26(水)

予約開始

おひさまひろば

ほっとステイの

お問合せはこちらへ

070-2472-3884

【9:30~16:00】

今年のゴールデンウィーク、祖師谷保育園では、保育室すべてのエアコンを新しいものに入れ替えました。昨今の夏の暑さを考えると、保育園にとってエアコンは、子どもたちが安全に過ごすための、なくてはならないものです。まだ壊れてなかったものの真夏に突然壊れてしまったら修理に数週間かかることもあります。そこで、工事のタイミングも合ったゴールデンウィークに一気に全室交換することになりました。その際、業者さんから「エアコンは壊れる前に買い替えた方がいいですよ」と教えていただきました。壊れてからでは、じっくり商品を比較する時間も無く、「とにかく早く取り付けられるものを!」となってしまいます。我が家のエアコンは17年使っていて、まだまだ元気。当初「壊れていないものを買って替えるなんて、もったいない!」と思っていましたが調べ始めると、「2027年問題」「古いエアコンと最新機種では電気代に差がある」「省エネ性能が大きく向上している」「環境への負荷も少なくなる」など、いろいろなことが分かりました。結果、我が家のリビングと子ども部屋に新しいエアコンがやってきました(まさかの2台!笑)。

今回のエアコンのことで、私は「備える」ということについて考えました。子育ても、もしかすると同じなのかもしれません。何かが起きてから慌てるのではなく、今できることを少しずつ準備しておく。子どもが困ってから手を差し伸べるのではなく、困ったときに安心して戻ってこられる場所をつくっておく。保育園でも、「今、大丈夫だから」ではなく、「これから大丈夫であるためには何が必要なのか」を考えていきたいと思っています。何事も、余裕のある時に考えておく。そんなことを教えてくれた、今年のエアコン騒動でした。園長 秋池孝紀

9月の予定

急な予定変更は
Instagramで
発信します

／＼ひろばの利用(白色枠)は、予約不要です!／／(色つき枠は要予約です。)

【プログラム】上段:午前のプログラム、下段:午後のプログラム。 枠は予約が必要で、原則プログラム参加の方の優先利用となります。予約開始は8/26(水)9:30~です。 は外の活動です。

【開所時間】 10:00~12:30、13:30~16:00 ※12:30~13:30は消毒等のため閉室

※以下HPの利用案内もご覧ください! 妊婦さんやパパもお待ちしております!

URL:<https://fukushi.unchusha.com/soshigaya/ohisama/>

※保育園の園児と担任がひろばに遊びに来ることもあります。園の様子など聞いてみてくださいね!



月	火	水	木	金	土	日
【ほのぼの会】 地域のおばあちゃんが ひろばに遊びに 来て くれます。 	水遊び 1 @玄関前の 桜の木の下 9/1から 9/16~30 ほっとステイ 申込開始	2 学生1日スタッフ	3 妊婦さん＆ ねんね赤ちゃんTime (身体測定)	4	5 性教育 ワークショップ	6 お休み
7 ほのぼの会	8 親子リトミック	9 みよこ先生の おはなし会	10 離乳食講座 (前・中期)★参照	11	12 お休み	13 お休み
14	15 水遊び @玄関前の 桜の木の下 9/15から 10/1~15 ほっとステイ 申込開始	16	17 ちょこっと保育園 with コーディネーターさん ※お部屋通常開所	18 助産師さん 教えて! ★参照	19 お休み	20 お休み
21 お休み	22 お休み	23 お休み	24 妊婦さん＆ ねんね赤ちゃんTime	25 離乳食講座 (後・完了期)★参照	26 公園で遊ぼう @祖師谷公園	27 お休み
28	29 9月お誕生イベント (ハーフバースデーも) (バースデーアルバム) ※午前枠/午後枠 選べます	30 園庭遊び (or水遊び) ※お部屋：通常開所	★マークの講座 (離乳食・助産師さん教えて) 講座の時間帯は、予約の方のみ のご利用となります！ 		今月の制作 遊びにいらした時に 作れます。 (イベント時、 ランチタイム 除く) 	

おひさまひろば

おひさまひろばは、祖師谷保育園の中にあるおでかけひろばで、子育て中の親子(未就学児親子)が気軽に立ち寄って、一緒に遊んだり情報交換をしたりゆったりと過ごすためのつどいの場です。
初めの一步はドキドキするかもしれませんが、お子さんと一緒に是非遊びに来てくださいね。お待ちしております!

ほっとステイ(一時預かり)

ひろば内で一時預かりを行っています。美容院に行きたい、自分の時間が欲しい!等理由に関わらずご利用できます。(利用の際、登録要)
対象: 4か月~入園前まで
時間: 10時~15時の間で最大4時間
料金: 保護者負担なし(2026年4月から変更になりました!)



遊ぶ

つながる

9月1日/15日(火) 10:15~11:00

桜の木の下で水遊び (対象: お座りができるお子様以上)

雨天中止

猛暑中止

予約不要

エントランスの桜の木の下でパシャパシャ水遊びをしましょう! 感触遊びや色水遊びもお楽しみに!

【水遊び持ち物】汚れてもよい服とサンダル(親子とも)、帽子、タオル、飲み物、虫よけ、日焼け止め、水遊びオムツ

※昨今の猛暑で実施が難しい日も多いと思います。実施可否は当日9:30までにInstagramで発信します。

9月26日(土) 10:30~11:30

公園で遊ぼう @祖師谷公園はらっぱ

予約不要

近くの公園でたくさん外遊びをしましょう!! ハイハイのお友達も、汚れてもよいお洋服やプレイウェアで土や草を触って遊ぼう♪ シートやおもちゃも持って行きますので、お座りのお友達も外遊びのはじめの一歩にぜひお越しください。

9月30日(水) 10:00~11:00

園庭で遊ぼう!

暑かったら「桜の下で水遊び」にする予定です! インスタでお知らせします

予約不要

保育園では、保育士と子どもたちはどんな風に遊んでいるの? 0歳~2歳クラスの園児と一緒に園庭で遊びましょう!

学ぶ
相談する

つながる

9月8日(火) 10:55~11:20

親子リトミック (対象: 概ね1歳半以上の親子)

要予約

保育園のホールで、音楽講師による親子リトミックを企画しました。音楽に合わせて、親子で触れ合いましょう!

前期・中期9月10日(木)/後期・完了期9月25日(金) 11:00~12:00

離乳食講座&試食

要予約

「食」のことは悩みがいっぱい。当園の離乳食を、お子様に食べていただきながら、お子様の「食べる力」を栄養士と一緒に考えます。当日までに食材をお試し下さい。詳細は裏面<次頁>をご確認ください。

9月18日(金) 14:00~15:30 (最大16:00頃)

助産師さん教えて! 田中先生の「胎内からの発達講座」(対象: 妊婦さん~)

要予約

ママの身体のこと、赤ちゃんの成長の道筋と、それを踏まえた過ごし方や遊び方、聞いてみたいことなどを助産師さんとお話しませんか? 抱っこやおんぶの実践も一緒に!

おはなしを
楽しむ

つながる

9月9日(水) 10:00~10:30

みよこ先生のおはなし会

予約不要

祖師谷保育園の元園長のみよこ先生。秘蔵のお手製手袋シアターやパネルシアターをたくさん持っています。今回はどんなお話が聞けるかな? 保育園の2歳児さんと一緒にホールでおはなしを楽しみましょう!

作る

つながる

9月3日(木) 13:30~14:30 / 24日(木) 10:15~11:15
(14:00~身体測定できます) (手形制作)

妊婦さん&ねんね赤ちゃんTime

予約不要

これから出産を迎える妊婦さん、歩く前くらいまでのお子さんを持つママ、出産や赤ちゃんのいる生活についてお喋りしましょう。時間や出入りは自由ですのお気軽に! ご希望の方は、手形制作もできます!

9月29日(火) 午前枠10:00~/午後枠14:00~選べます

お誕生イベント ~うちのこにうまれてくれてありがとうアルバムを作ろう~

要予約

9月お誕生日の方集まれ! 「生まれてくれてありがとう」の気持ちを語り合いバースデー記念ミニアルバムを作りましょう! 最後にお誕生会もします。お誕生日月でない方も是非一緒にお祝いしてくださいね!

3月生まれのハーフバースデーの方も、一緒にお祝いできればと思います。是非お越しください!

※お誕生日でない方も一緒にお祝いしてくれたら嬉しいです! (予約不要)



妊婦さん歓迎!

雨天中止

要予約

つながる

9月17日(木) 11:00~12:00

ちょこつと保育園 with コーディネーターさん (上祖師谷南保育園で園庭遊び)

おひさまひろばの近隣の保育園「区立上祖師谷南保育園」。毎月地域開放をしており、園児以外の地域の子育て親子の遊びの場として、子育て相談の場として活動しています。おひさまひろばのスタッフ&コーディネーターさんと一緒に行ってみませんか? 残暑は和らいている頃かな? 木陰で過ごしましょう!

【待合せ】●現地待合せの場合 : 上祖師谷南保育園の門の前に11:00

●おひさまひろば待合せの場合 : エントランスに10:40(徒歩で一緒に行きます)

【世田谷区立上祖師谷南保育園の場所】住所: 世田谷区上祖師谷4-6-7 電話: 03-3326-3581

学ぶ
相談する

9月5日(土) 10:00~12:00

性教育ワークショップ ~親子で「性」について話すきっかけに~

要予約

性教育コンテンツ制作ユニットアクロストンさんを講師にお迎えし親子で学べる性教育のワークショップを行います。ワークショップを通じて身体の違いや受精について学び、ワークショップ後に性に関する質問タイムもあります。

「自分のからだとお友だちのからだの違いどう伝える?」「プライベートゾーンの話、子どもとしておこうかな?」

「これから先、性のこと、いつ、どんな風に話題にする?」など日頃のお悩みをぜひみなさんと一緒に考えましょう!

ワークショップ参加の対象: 3歳~6歳くらいの親子

聴講の対象: どなたでも



離乳食試食会 献立と主な食材

* ご参加の期の食材をお試しのうえお試しください。
* 持ち物: (必要な方のみ) お食事エプロン、手拭き、お茶をご準備ください。



	期	日にち	メニュー	主な食材	費用
離乳食	前期食	9/10 (木)	おかゆ□ 人参ペースト□ じゃがいもペースト□ 野菜汁□	米 人参 じゃがいも	100円
	中期食		おかゆ 豆腐煮つぶし じゃがいも煮つぶし スープ	米 絹豆腐・キャベツ・人参 じゃがいも 冬瓜	100円
	後期食	9/25 (金)	トースト かぼちゃバーグ キャベツ和え スープ スティック人参	天然酵母食パン/(ミルク) 豚ひき肉・かぼちゃ・玉葱・ 塩・なたね油 キャベツ・人参 白菜	200円
	完了期食		食パン ハンバーグ キャベツサラダ スープ スティック人参	天然酵母食パン・牛乳 豚ひき肉・玉葱・塩・なたね油 キャベツ・人参・米酢・ 白菜・かぼちゃ 人参□	250円

おいせ

おひさまひろば Instagram 登録してね!

猛暑や雨天予報時、
プログラム変の予定
変更などインスタから
連絡します。

ひろばのプログラムの紹介、
ほっとステイの空き状況の発信、
プログラムの急な変更の連絡や
日常の様子を発信していきたいと
思っています。
是非登録してくださいね!



@OHISAMAHIROBA_SOSHIGAYAHOIKUEN

おひさま
ひろば

9月の地域の情報です!

9月の祖師谷保育園分園 園開放のお知らせ～ 地域交流～保育園で一緒に遊びませんか～

祖師谷保育園の分園でも、毎月地域イベントを実施しています。是非チェックして行ってみてくださいね。

9/12(土)10時-11時 手形足形製作 **要予約**

9/16(水)10時-11時 ホール開放 **予約不要**

【対象】地域の0-5歳の未就学児親子

【持ち物】飲み物、オムツなどおでかけの荷物

【申込方法】電話またはメール

03-5384-7117/soshigaya-b@unchusha.com

毎月第3水曜日は園開放を
行っています。
ホール開放、園開放は園児や
保育士と一緒に過ごします。



ホール遊びの様子



先日娘が「11/5が彼氏と1000日記念日なの」と言いました。それを聞き「私たち夫婦は一体何日一緒にいるんだろう?」と調べてみました。すると、付き合ってから9971日。9月18日にはなんと10000日でした。

タイプが違い各々にはない部分に惹かれスピード婚をした私たちは、結婚後に「おっと、そうきたか(苦笑)」が多々ありました。都度、価値観や暮らし方を擦り合わせたり、反発したり諦めたり(笑)。最近も「週末に牛乳を何本買うか」「食器をいつ洗うか」で話し合いという名の言い合いがありました。そもそも私たちは《食品の在庫を持つ派・持たない派》が真逆。私は、日常使いの食品は在庫が多いとストレス。残量を見ながら買い足して、ちょうどよい量を保つのが快適。夫は、週末に次週使うものを不足なく揃えるのが快適。私は、食器や鍋は食後の瞬間に洗うのが快適。反して夫は水につけておいて後から洗うのが快適。1万日近く一緒にいても「快・不快」が違い、閉口することも度々。そんなとき、テレビで野々村友紀子さんが話していた夫婦円満の秘訣を見て、印象に残ったことがありました。

①「あたりまえ」を「ありがとう」にする ②スマホで"褒めメモ"を作ってよいとこ探し

「在庫を持つ・持たない」の問題が出るのは夫が買い物をしてくるから。買い物を担当してくれるのはあたりまえでなくてありがとう。ありがとうと思っても「怒り」ですぐ上書きされてしまうので、よいところを忘れないようにスマホにメモをして伝えたり見返したりする。(トイレが不調だったとき、業者さんを手配し気づかぬ間になおっていたなあ。)

1万日一緒にいても話し合いをしても未だに平行線があるなら、目くらまを立てるよりありがとうの気持ちをもってみたい、相手の価値観とその背景に想像力を働かせてみたいしながら相手を理解し、折り合いをつけていってみたい、1万日記念日から実践してみようというマインドになっています。そして、これは夫婦だけでなく、全ての人間関係に通じることなのかもしれません。子どもには「うちの子に生まれてくれてありがとう」同僚には「一緒に働いてくれてありがとう」今日会えた人たちには「今日会えたことにありがとう」、こんなところが素敵!そんな気持ちを伝えていかれる自分になれるといいなと思いました。

そして、褒めメモについて。子育て中のママパパたち、真夜中の授乳やイヤイヤ期対応しながら家のことや仕事などタスクで日々いっぱいだと思います。パートナーや子どもの褒めメモだけでなく、自分用の褒めメモも作ってみて、毎日頑張っている自分のことを褒めてみるのもいいかもしれませんね!



先月のありがとう



水天宮のさらしを可愛く染めたい♡
そのさらしでおんぶしたい♡という
ママの希望で染物の会をしました!

僕はTシャツを染めたよ!

久々に外で水遊びが
できました!

さらしが染まりました!

色水まぜたら
きれいだね!

あわあわホイップクリーム
できたよ♪

