

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。」と一言。
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様に忘れられた(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。何かあると泣く事多い子なので気になけ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。

あの泣きはなんだったんだ!?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

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





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 閉室	3	4 ULALA外遊び 9:30~12:00	5	6
7	8	9	10	11 理学療法士の あいちゃんが 来るよ! 10:30~15:00	12	13
14 世田谷区立 保育園の看護師 さんと話そう! 13:00~15:00	15 世田谷区立 桜保育園に 遊びに行こう 10:00~11:00	16 わらべうた 10:30 ~ 11:00	17 ULALALランチ 11:30~12:45 要予約	18	19 土曜ULALA	20
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 ULALA外遊び 9:30~12:00	26	27
28 ちくちくULALA 10:00~12:00 要予約	29	30 閉室				
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!						



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。

11日(金) 10:30~15:00 理学療法士のあいちゃん来るよ

産前産後の身体の事や、身体を整えるプチほぐしのコツをあいちゃんにゆるゆる聞こう!教わろう!
【申し込み】不要【参加費】無料

14日(月) 13:00~15:00 世田谷区立保育園の看護師さんと話そう!

健康について、ちょっと聞いてみたいこと、南桜丘保育園の看護師さんとお話してみませんか?【申し込み】不要

15日(火) 10:00~11:00 世田谷区立桜保育園に遊びに行こう

ULALAスタッフと一緒に桜保育園のプチひろば「さくらんぼ」で遊びませんか?保育園の先生達も待ってます!
お気軽にご参加ください。ひろばはいつも通りオープンしています。
【申し込み】不要【場所】区立桜保育園 桜2-18-3 ◎参加の方は、当日直接保育園に来てね!

16日(水) 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

17日(木) 11:30~12:45ごろ ULALALランチ ★要予約

6~9月のULALALランチは夏メニューになります。「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。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

19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!

28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。ブ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)

4日(金)・25日(金) 9:30~12:00 ULALA外遊び

★7月3日~9月末までサマータイム導入のため9:30~12:00となります。

日程と場所はULALA通信、ブログ、インスタを確認してね。
『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!

PUBLICO@ 梅ヶ丘
amigo のプログラムも開催中!



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・9月3日(木)・8日(火)・16日(水)

