

ちびもり通信

0・1・2・3 さい

予約・申し込み不要
全て無料
0歳～未就学児



練馬区羽沢2-32-7
開進第4小学校並び/氷川台駅徒歩12分

「ちびもりタイム」は、練馬区立こどもの森（以下こどもの森）で、小学校がある平日に開催している“乳幼児親子が集まる時間”です。「外あそびが初めて」「うちの子外が好きじゃない」「私がインドア派」「私が虫が苦手」という人も、大丈夫♪スタッフが一緒にあそんだり話したりしながら、「お外は楽しい、ラクだ、また来よう!」と、大人も子どもも笑顔になるサポートをします。

以下の時間は目安です。
10:00-13:30、いつでも好きな時間に来て、帰って、OKです。

10才でも大丈夫! ちびもりタイムに、おいでよ!

火・水・木・金

10:00～13:30

体が動くと、頭も心も動き出す。まずは、ウォーミングアップ♪お家でもできる、簡単な親子のあそびうたも紹介するよ。

リズムあそび

10:00～10:15



自由にあそび

10:00～10:15

子どもの発見を「いいね!」と見守るだけで、どんどんあそぶ♪楽しいが膨らむ♪そして、お友だちや自然との出会いは、子どもの世界をぐんと広がります。

※新型コロナウイルス対策
期間中は、こどもの森園内での食事ができません。ご協力をお願いいたします。



お昼ごはん

11:30ごろ



絵本や手遊び♪

お片付け & またねの会

13:00ごろ



※暑さ対策

帽子がイヤな子は「霧吹き」で肌に水をかけると、熱が逃げて涼しくなりますよ。

こどもの森の夏は、木々の間に「日よけ」と「霧水(ミスト)ホース」を張り巡らしています。また、土の地面なので、照り返しが少なく、涼しく過ごせます。

※ちびもりタイムは、小学校・幼稚園の春夏冬休み期間はお休みです。



あみちゃん

かおりん

さーちゃん



新型コロナウイルスの感染予防対策として、「ちびっこタイム」のイベントは中止しています。以下は、平日13:30-17:00と、休日の「こどもの森」のイベントとプロジェクトのご紹介です。

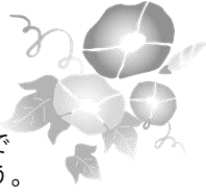
願えば叶う！羽沢で1番大きい

七夕飾りをつくろう！

自然あそびプロジェクト

毎日いつでも

四季折々に表情を変える木々や草花には、バッタ、カマキリ、ダンゴムシ、トンボなどの虫や幼虫が集まっています。園内の「虫マップ」をつくったり、管理棟の飼育箱で飼ってみたりなど、みんなで楽しみましょう。



そろそろ、6月に植えた朝顔やヒマワリが咲く頃です。「色水づくり」や色水の「ジュース屋さんごっこ」など、いろんなあそびが広がりそうですね。



7月4日(土)～7日(火)

10:30-16:00

いつでも

笹飾りを作ったり、短冊に願い事をかけるコーナーには、材料と道具がありますので、手ぶらでお越しください。町一番の大きな七夕飾りを目指して！みなさんのご協力(=飾りや短冊を飾ること)をお願いします。



夏も外あそびをおススメする理由



「熱中症が心配だし、蚊にさされるから…小さい子は、外であそばない方がいいですか？」という質問には、衣服や持ち物対策や遊ぶ場所の選び方のコツをお教えします。冷房の効いた室内よりも、木陰に時折吹いてくる風のほうが、心地よく涼しいものです。地球規模の気候変化が起きている今だからこそ、暑さ寒さに身体が慣れる身体づくりを、小さな頃からするのが大事です。

赤ちゃんもおいで
木陰ですごそう♪



日焼けを避けて、木陰ですごしてね。濡れタオルで汗を拭くと、快適な上に「あせも」予防になるよ。着替えを持ってきて、帰る前にタライで排水するのいいね。

帽子

濡らしてかぶると、気持ちいい！？
帽子の中に、保冷剤を入れるのもgood！

首を守る

首の後ろにカバー付き帽子は便利。濡らした手ぬぐいや保冷剤を首にまくと、体温の上昇を防ぎます。

うちわ

で扇げば！
蚊は軽いのので、飛ばされて近づけない！

肌を隠す

肌が日に当たらない方が、体力を消耗せず、蚊や日焼けからも守ってくれます。
薄くて風の通す素材がオススメ。

木陰&土の上

アスファルトの上は猛暑でも、木立の中なら10度以上温度が違うことも！



こまめな水分補給と、日陰での定期的な休憩は必要！汗や頬のほてり具合が目安。



水に触れる遊び

濡れた肌が乾く時、気化熱として熱が逃げていくので、暑い日の水あそびは、理にかなってる！

あそび 絵日記

ちびもりタイムで子どもたちがあそんでいる様子の写真とエピソードをご紹介します。



朝顔は、参加者のみなさんと一緒にタネを蒔きました。自分で蒔いたタネから、芽がでて、大きくなって、花が咲く。そんなリアルな体験が、子どもたちの興味の幅を広げます。



花が芽吹きだした晴れやかなある日。2歳の女の子が容器に水をいれては、こぼれないようにそーっとそーっと運んで、プランターのお花に水をあげています。一度に運べる水は少ないので、何度も水場とお花を往復しています。そのうち、それを見ていた同じ年頃の女の子が、自分も容器を持ってきて、水をくんでお花のところへ。

はじめて会ったふたり。最初は別々に水やりをしていましたが、いつしか水場でキャッキヤとおしゃべりが弾み、並んでプランターへ向かい、最終的にはふたりで園内、全部のプランターにお水をあげていました。



さーちゃん

一人遊びや平行遊びから、お友達と一緒にあそぶことを楽しむようになるのが2歳ごろ。

でも、幼児のように「一緒にあそぼう！」と声をかけ合うような始まりはまだ少なく、他の子がしていることに興味をもって、マネしているうちに、一緒に楽しい♪一緒に嬉しい♪という、お友だちへのポジティブな気持ちを積み重ねていきます。

他の子がしていることに「何してるんだろう？」「おもしろそう！」と興味をもてると、他の子との関わりも自然とつながっていきますね。お子さんは、どんなことに興味がありますか？ちびもりタイムでたくさんあそんで、興味の幅が広がるといいですね。

人と人とのつながりがあるこそ 思いっきりあそべるこどもたち

エネルギーいっぱいの子どもを一人であそばせようと思うと、「そっちに行っちゃダメ！」「これはしちゃダメ」「お友達が持ってきたものだから使っちゃダメ」と、「ダメ、ダメ」ばかりの声掛けになる。そして夜、子どもの寝顔をみながら、「今日もダメダメばかり言ってたな」と、気持ちがブルーになる…経験は、誰にでもあるのだと思います。

本来子育ては、群れて行うものでした。それを一人でするのは、無理です。こどものあそびたい！エネルギーの強さに振り回されてへとへとになるか、反対に、こどものエネルギーを封じ込めて、大人の都合に合うあそび方をさせるかの二者選択です。ひと昔前は、家の前の路地にれば、隣のおばちゃんが「ちょっとみてあげるとよ」なんて声をかけてくれて、その間に買い物にもいけました。こどもが道でひっくり返って泣いていれば「あらあらまあまあ」と声をかけてくれる、温かなお節介が、どこにでもありました。

遊ぶ、育つ、生きる力

ね
根っくら

ちょっとトイレに行きたい、ちょっと座って下の子にミルクをあげたい、そんなちょっとしたことができない…。子育てのストレスって、ちょっとが積み重なって大きくなる。だから、ちびもりタイムでは、「ウチの子と一緒にあそんでるから、見てるよ」と、お互いに気軽に声をかけ合う、みんなが“お互い様”のお節介をする場になりたいと思っています。

コロナウィルスでの自粛時期には、親子だけで過ごしていたご家庭が多かったことでしょうか。こどものあそびたい！エネルギーは爆発しましたか？それとも萎んでしまいましたか？どちらも、大変ですね。

いつまで続くか先の見えないwithコロナの今は、しっかりと対策をしながら、外であそぶ、“お互い様”で人とつながる、をしてけたらと思います。どうぞ「ちびもりタイム」へいらしてください。一緒にあそびましょう。



かおりん

「ちびもりタイム」に通い始めたのは、息子が二歳半をすぎた頃だったと思います。最初はつくりつけ遊具のない公園に少し戸惑いがありました。何度も通っているうちに、いつの間にか草や枝や花でもあそび始めて、「この子にはこんな感性があったのか！」と驚かされました。そしてお友だちができると、一緒に虫を捕まえたり、穴を掘ったり、高いところに登って叫んだり。親と過ごしているだけでは得られない、大切な時間をたくさん過ごすことができました。また私にとっても、ここで出会った人たちは、子育てにかけがえのない存在だったと思います。屋外の開放的な雰囲気の中、いろいろな人が自分らしく過ごしているので、知らない人同士でもたわいもないことを話して和んだり、子どものすることを笑い合ったりできました。また、仲良くなった人やスタッフの方には、子育ての困り事も相談していたので、「一人じゃない」という心強さがいつでもありました。ここに来ていなかったら…いろいろ考えすぎて、行き詰まっていたかもしれないなと思います。今、5歳になる息子は「ちびもりタイム」ではなくて、幼稚園の降園後や休日の「こどもの森」で、裸足で虫を追いかけて遊ぶのが好きです。親子ともに、たくましくなりました。

こどもり はじめて Q&A

Q1 赤ちゃんでも楽しめる？

園内の「みんなのシート」にゴロンと横になって、マットの上であそべます。子どもたちの声を聞いたり、空を眺めたり、風を感じたり。赤ちゃん用のおもちゃも用意しています。ほかの赤ちゃんとご挨拶したり、いろいろな人に「抱っこリレー」されるのもいいですね。

Q2 おとなはどうやって過ごしていますか？

子どもと一緒にあそんだり、自然素材を使ってクラフトをしたり。子どもたちがあそびに夢中なら、適度に離れてリラックス。「みんなのシート」や園内の椅子をご利用ください（お子さんの様子が見えるところで、ね）。子どもたちが使ったものを自分でお片付けできるよう、手助けもお願いします。

Q3 汚れるのが心配です。

お古の服などを「汚れてもOK」と決めてしまうと、気持ちが楽になります。オススメは、服の上から着る「砂場着」。多少の汚れなら、中に通しません。長靴もいいですよ。服や靴が汚れたら、バケツでざぶざぶと泥を洗い落として帰ってね。そうそう、大人のみなさんも、汚れても大丈夫な服装・靴で来てくださいね。

Q4 飲食はできますか？

もちろんできます。「みんなのシート」をご利用ください。徒歩1分のところにコンビニもありますよ。ただし、子どものあそび場ですので、飲酒・喫煙はご遠慮ください。

Q5 何を持っていけばいいですか？

まずは着替え！ 2、3組あると安心です。濡れたものやゴミを持ち帰るビニール袋。お昼ご飯や飲み物があると、たっぷりあそべます。天気のいい日は、帽子を忘れずに。あとは、汚れてもいいタオルがあると着替えの時に便利です。あそび慣れた人は、靴の替えも！持ってきます。

Q6 着替えやおむつ替えはどうすれば？

トイレ内におむつ替えシートがあります。2歳ぐらいまでの小さなお子さんは、ベビーベッドも利用できます。着替えはみんなのシートでもできますが、下着も替える場合などは、園内の水道脇に小さな更衣スペースがありますので、ご利用ください。

Q7 スタッフは何をしてくれますか？

子どもたちが自由にあそべるよう、環境をととのえ、大きな危険のないよう気を配っています。ときには一緒にあそびますが、「遊び方を教える」「子どもを預かる」人ではありません。大人のみなさんの「一緒に見守る」があってこそ、安全で楽しいあそび場が実現します。どうぞご協力ください！

利用のご案内

- 申し込みやお金はいりません。
- 入口の「受付シート」に記入してから遊んで下さい。
- あそび道具は自由に使えます。使い終わったら洗って棚に戻してください。
- スタッフが撮影した写真を、HP等で紹介させていただくことがあります。不可の方は、お声掛けください。
- ごみはお持ち帰りください。
- 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いします。

発行：こどもの森管理受託者
J V P L A Y T A N K



こどもの森HP こどもの森FB

施設名：練馬区立こどもの森
住所：練馬区羽沢2-32-7
時間：9時～17時（冬期9時～16時半）
閉園期間：年末年始 12/29-1/3



練馬区立 こどもの森