

■■■烏山地域子育て支援コーディネーターのいるところ■■■

地域子育て支援コーディネーターは妊婦さん、乳幼児さんのご家庭のちょっと困ったを一緒に考えます。  
 普段は芦花公園駅近くの『おでかけひろばぶりっじ@roka』にいます。  
 1月は下記の場所でも会えますよ♪

1月の予定

6日(水) 10:30~12:00

@ぶらんこ粕谷

14日(木) 10:30~11:30

@おひさまひろば(祖師谷保育園内)

15日(金) 10:30~12:00

@ぐみの木ひろば(上北沢こくま保育園内)

18日(月) 10:00~11:30

@ぶちぶりっじ北烏山エリア(北烏山地区会館)

18日(月) 13:15~14:45

@ぶちぶりっじ給田(給田保育園)

26日(火) 10:30~12:00

@ぶちぶりっじ in ななつこの

28日(木) 12:30~14:00

@ぼっぼちゃんひろば(福音寮内)

《コーディネーターより》

2021年、新しい一年が始まりましたね！  
 “新しい生活様式”でも、マチナカで出逢える親子の笑顔は変わりません。  
 近くのひろばや公園、お買い物先…自転車で走りまわる神出鬼没な私たちですが、ぜひお気軽に声をかけてください。 (コーディネーターのいるところも要チェック♪) もちろん、電話やメールもお待ちしております！

相談はメールや電話でもできます  
 ☎ 070-6478-8895  
 ✉ shien-karasuyama@setagaya-kosodate.net



<今月の特別プログラム>

出張ひろば「ぶちぶりっじ」

プレパママ&6カ月までの会

1/18(月)10:00~11:30 @北烏山地区会館 【5組】  
 13:15~14:45 @給田保育園 【5組】

1/20(水) 10:00~11:30 【5組】  
 13:00~14:30 【5組】

出張ひろばを月1回開催しています！  
 北烏山地区会館はマックスバリューのすぐ近く。  
 給田保育園は千歳烏山駅から徒歩10分の線路近くの区立保育園です。園のおもちゃや園庭でも遊べます。それぞれの場所の詳細については下記リンクをご覧ください。

ひろばでゆったり過ごしましょう♪  
 プレパママさん、赤ちゃんとのリアルな生活を体験できます。先輩ママから買っておいで良かったものなども聞けますよ。

公園あそび@蘆花恒春園

1/12(火) 9:30~11:30【予約不要】

出入り自由！好きな時間に来て好きな時間に帰って大丈夫です。園内の環八側アスレチック遊具の辺りで遊んでいます。  
 暖かい格好で来てね♪ブルーシートも出しているの、赤ちゃんもお外あそびを楽しめます♪

北烏山地区会館



給田保育園



ぶりっじ@roka



東京都世田谷区南烏山2-30  
 UR 芦花公園団地11号棟1F

Tel 03-3309-8115

roka@setagaya-kosodate.net

<https://www.setagaya-kosodate.net/hiroba/bridg>

0123歳の子ともと保護者  
 プレママ・プレパパ  
 地域の方 など



芦花公園駅より徒歩3分 千歳烏山駅から徒歩9分



ぶりっじ@roka

2021年1月 vol.4



今月は月1回来ていただいている臨床心理士の久野さんからメッセージを頂きました。

月に一度、子育て相談「ゆるりハートタイム」を担当しています臨床心理士の久野です。子育てが始まったばかりの時期は、「これでいいのかな？」と何かと不安を感じて、こころが疲弊してしまうことも少なくありません。こころは目に見えないからこそ、話すことで、気づくこと、楽になることがたくさんあります。

私が好きなイギリスの心理学者で小児科医でもあるウィニコットが提唱したことに「good enough mother」という言葉があります。日本語では「ほどよい母親」と訳します。日常生活でも、例えば「さじ加減が難しい」という言い方をしますが、子どもの成長を支えるときに、その子どもにとってもさじ加減、「ほどよい」を考えることが大切だという概念です。発達個人差や、その子どもが持つ特性(得意なこと、苦手なこと)は人として尊重すべき自然なことです。ゆるりハートタイムでは、その親子に添った「ほどよい」を一緒に見つけていけたらと思っています。どうぞお気軽に話にいらしてください。

ちなみに、ウィニコットが活躍したのは、今から70年ほど前です。今の時代は、「good enough father」や「good enough parent」の言葉があっても良いですね。

ひろばの様子

暖かい日の多かった秋でしたが、いよいよ冬本番の寒さがやってきました。寒くなると外に出るのがイヤになりますよね、でも子どもは寒さなんてへっちゃら！おそとだいすき！！ぶりっじでも「おそと行く！」とクツを持ってアピールしてきます。今はキレイな葉っぱや木のみが落ちていたり、美味しそうな実果がなっていたりで色々なお土産をもってきてくれます。そして冷えてきたらぶりっじでほっこりしてください。今は残念ながらカフェコーナーはご用意できないので、暖かい飲み物を持ってきていただくと身体も心もほかほかになると思いますよ♪(岸)

ハピセパの様子

ハッピーセパレーションは、お子さんが保護者以外の大人や、ひろばに遊びに来てくれる親子、地域の方々とも触れ合えるとてもいい機会だと思っています。お子さんを預けることに不安な気持ちのある方もいらっしゃると思いますが、お子さんが安心して楽しい時間を過ごせるように、担当スタッフは毎日色々な遊びや工夫を用意してお待ちしています。まだ利用したことのない方も、利用登録の方法など、お気軽にひろばまでお問い合わせください。現在、多くのご予約を頂いており、ご不便をお掛けしてしまうこともあるかと思いますが、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！(和泉沢)

スタッフより

私が自分の子どもが幼い頃にいつも思っていたことは、母はいつも笑顔で子どもを一杯愛さなくちゃいけないのか…ということでした。とっても苦しい時もたくさんありました。愛するってなんだろう？と悩んでいた時は、家族が冷静になる時間を、友人が温かい言葉を与えてくれました。子育てって、色んな人に頼って、協力してもらおうものなんだな～と実感しています。褒めて、感謝して、頼って必要とすれば、苦しい中でも道が開けるように思います。だから思い切って、頼ってみましょう。ぶりっじスタッフは頼りがいのある人ばかり！今日もひろばで皆さんをお待ちしています。(永岡)

# 1月のひろは開室状況

月	火	水	木	金	土	日
<1月の分散来室の予約開始予定> 12/21 → 1/6~1/14 1/6 → 1/15~1/29 はじめての方はお気軽にお電話下さい♪				1	2	3
				冬休み 12/26~1/5		
4	5	6 分散来室 AM・PM ハピセバ ハピセバ 予約開始日 (2/1~12分)	7 休	8 分散来室 AM・PM ハピセバ	9 分散来室 AM・PM 【各3組】	10 休
11 成人の日 休	12 分散来室 PMのみ ハピセバ	13 分散来室 PMのみ ハピセバ	14 分散来室 AM・PM ハピセバ	15 分散来室 AM・PM ハピセバ ハピセバ 予約開始日 (2/15~26分)	16 休	17 休
18 分散来室 AM・PM ハピセバ	19 分散来室 AM・PM ハピセバ	20 - ハピセバ	21 分散来室 AM・PM ハピセバ	22 分散来室 AM・PM ハピセバ	23 休	24 休
25 分散来室 AM・PM ハピセバ	26 分散来室 AM・PM ハピセバ	27 分散来室 AM・PM ハピセバ	28 - ハピセバ	29 分散来室 AM・PM ハピセバ	30 休	31 休

# 1月のプログラム・イベント

月	火	水	木	金	土	日
プログラムはすべて 12/21 予約開始予定です。				1	2	3
				冬休み 12/26~1/5		
4	5	6	7	8	9	10 休
11 成人の日 休	12 助産師相談 10:15~11:30 【5組】 公園あそび @蘆花恒春園 9:30~11:30	13 おはなし会 11:00~11:30 【5組】 ※10:00~ ぜひ来てね♪	14	15	16 休	17 休
18 ぶちぶりっじ @北烏山地区会館 10:00~11:30 ぶちぶりっじ @給田保育園 13:15~14:45	19 語りかけ講座 ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 【各回5組】 (UR集会所)	20 プレパパママ 6カ月までの会 10:00~11:30 13:00~14:30 【各回5組】	21 子連れでサルサ 10:00~11:00 【5組】 (UR集会所)	22 赤ちゃんのふしぎ ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 【各回5組】 (UR集会所)	23 休	24 休
25 のんびり ゆったり 10:15~11:30 (UR集会所)	26	27	28 ゆるり ハートタイム 11:00~15:00	29	30 休	31 休

<分散来室> 【各回5組(土曜3組)】

消毒、換気、手洗い、検温などを行い、安心して過ごすことができるようにしています。

OPEN時間 ①午前 10:00~11:30 ②午後 13:00~14:30

予約方法 <https://airrsv.net/bridge-roka/calendar>より予約申し込み

予約回数 プログラムを含めて**3回まで**

<ハッピーセパレーション> 理由を問わない一時預かりです。

利用可能時間 平日10:00~15:00の間で2時間~最大4時間 (土日祝 休み)

利用可能日 ひろはにお問合せ下さい。空き状況をご案内します。

予約方法 電話 03-3309-8115 申し込み (平日10:00~15:00)

利用料金 2時間1500円以後1時間毎に1000円(「せたかや子育て利用券」可)

※事前登録(500円)が必要となります。お気軽にスタッフへお声かけ下さい。

※たくさんの方にご利用いただくために**月2回(前半・後半各1回)**のご利用にご協力下さい。

※預け場所にお困りの際はご相談ください。

**2月予定 【前半】2/1(月)~12(金) 【後半】2/15(月)~26(金) ※2/4(木)休み**



助産師相談

助産師大坪三保子さんに赤ちゃんのこと産前産後のからだのことなど気軽に聞けます! 対象:妊婦さん~生後1歳前後の子と保護者【無料・左QRより予約】

子連れでサルサ

元利用者ママERIKOさんとサルサ!くびれを作ろう! 対象:利用者さん誰でも!【無料・左QRより予約】

おはなし会

世田谷おはなしネットワークのみなさんによる楽しいお話し会です。対象:0123歳の子と保護者【無料・左QRより予約】

語りかけ講座

木津陽子さんから「遠野のわらべうた」による伝承の子育てを教えてもらおう。対象:①妊婦さん~6カ月前後②6カ月前後~1歳【500円※・左QRより予約】

赤ちゃんのふしぎ

理学療法士 中原規予さんとからだの発達についてみんなで考えます。対象:妊婦さん~1歳前後の子と保護者【500円※・左QRより予約】

ゆるり

臨床心理士 久野美智子さんと個別にお話ができます。

ハートタイム

対象:保護者【無料・電話予約】

のんびりゆったり

療育に通うお子さんの保護者のみなさんののんびりおしゃべりしましょう。

おしゃべりタイム

対象:こどもと保護者【無料・電話orメール予約】

※「せたかや子育て利用券」可