

■■■鳥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、乳幼児さんのいる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。

12月は下記の場所でも会えますよ♪

12月の予定

●6日(月) 13:30~15:00

ぶらんこ粕谷

●10日(金) 10:30~12:00

ぐみの木ひろば(上北沢こくま保育園内)

●16日(木) 10:30~11:30

おひさまひろば(祖師谷保育園内)

●20日(月) 13:15~14:45

ぶちぶりっじ@給田保育園

●21日(火) 10:30~12:00

プレ&はじめて子育てババママの

ちょこっと相談会@ななつこ

●22日(水) 10:00~11:30

ぶちぶりっじ北鳥山@常栄寺

●23日(木) 12:30~14:00

ぽっぽちゃんひろば(福音寮内)

《コーディネーターより》

早いもので1年が終わろうとしていますね。

みなさんにとって、どんな1年だったでしょうか。

うちの長女は、本当～に寝かし付けが大変な赤ちゃんでした。寝たかな～と思ってベッドに下ろすと「うぎゃあ～」は当たり前。ところが大晦日の夜、一緒に紅白歌合戦を見ていたはずの娘をふと見ると、いつの間にか寝ていたのでした。あれからもう10年。今でも大晦日になると思い出す、忘れられない夜の出来事でした。年末は何かと忙しいのですが、息抜きにお話しに来て下さいね。

相談はメールや電話でもできます

☎ 070-6478-8895

✉ shien-karasuyama@setagaya-kosodate.net

※12月の休業日：12/2(木)、15(水)、25~1/5(冬期休業)



<今月の特別プログラム>

プレママパパ講座

～初めての「おでかけひろば」～

赤ちゃんを迎える準備はこれで良い？

などみんなで考えましょう！

日時：12/11(土) 13:00~14:30 【定員3組】

対象：はじめての出産を控えた方とご家族

お1人での参加も大歓迎！

持ち物：母子保健ブック・飲み物

『第20回世田谷子育てメッセ』

世田谷の各所で11/15~12/14に

イベントを開催しています。

※詳細はポータルサイトをご覧下さい。⇒

12/3(土)10:00~11:30/13:00~14:30

場所 ひろば【定員各7組】

ぶりっじ@rokaではクリスマス飾りにもなる

インディアンクロスを作ります♪



『“ファミサポ”知っていますか？』

～地域とつながろう～

12/7(火)10:00~11:30

場所 ひろば【定員7組】

保育園などへの送り迎え、少し預けたい時…

誰かに「ちょっと助けて欲しい」という時に

地域の方が助けてくれます。

登録に必要な説明を聞くことができます。

※幼稚園&小学生、地域の方は下記日時にどうぞ！

12/11(土)10:00~12:00/13:00~15:00

12/15(水)14:00~16:00

おでかけひろば

ぶりっじ@roka

東京都世田谷区南鳥山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/bridge/>

0123歳の子どもと保護者

プレママ・プレパパ

地域の方 など



おでかけひろばぶりっじ@roka

(UR芦花公園団地11号棟1階)

芦花公園駅より徒歩3分 千歳鳥山駅から徒歩9分



おでかけひろば

ぶりっじ@roka

2021年12月 vol.15



みんな
どうしてる？

ちょっとイライラしたときの対処法



分散来室で自己紹介の時にママパパに聞いてみました！
疲れた時、イライラした時、ちょっとした気分転換の方法を持っていると役立ちますね。
参考にして下さいね。

・甘いものを食べる

・ベランダで深呼吸

・歌う

・ミシン

・買い物

・友人や母に話す

・漫画を読む

・5年生兄に「ハグさせて」と言ってハグする

・少しの間7歳姉に見てもらいキッチン隅で気持ちを静める

・コーヒーを飲む

・好きな入浴剤を入れてお風呂に入る

・食べて寝る

・お酒

・猫に癒される

・お風呂でボーっとする

・主人に「いろいろしてるんだけど」など言葉に出す

・音楽を聴く

・ちょっと贅沢なご飯を食べる



<スタッフからのメッセージ>

秋も深まり、ぶりっじの桜の木もキレイに色付いてきました。ぶりっじのまわりには、たくさんのお花や草花があって、季節ごとにいろんな顔を見せてくれます。

昨年の春、緊急事態宣言となりぶりっじもお休みとなりました。私たちは、何日かに一度ひろばに行くことができました。ある日のこと、ひろばの玄関の前に、大きな葉っぱの上に草花や実をのせたごちそうのようなものが、ひろばの玄関の前にちょこんと置いてありました。その日は、とっても嬉しくてあったかい気持ちになりました。

お花を置いてくれた誰かさんに、お礼が言いたくて、私も朝にぶりっじに行くことと葉っぱを摘んで草花を摘んで、ひろばの玄関に置くようになりました。

いつの間にか、ひろばに来て草花を摘むことが楽しくて、「どんなお花があるかな？葉っぱは何色かな？」とわくわくするように♪

昨年の春にお花を置いてくれた誰かさんのおかげで、楽しみがひとつ増えました。

どうもありがとう！

ちなみに、もう幼稚園に行っている、ぶりっじに来ていたお友だちからもらったカタツムリたちのお世話も、幸せな気持ちになります♪(吉川)

12月のひろは開室状況

月	火	水	木	金	土	日
		1 分散来室 PMのみ ハピセパ	2	3 — — ハピセパ	4	5
6 分散来室 AM・PM ハピセパ	7 分散来室 PMのみ ハピセパ	8 分散来室 PMのみ ハピセパ	9	10 分散来室 AM・PM ハピセパ	11 分散来室 AMのみ おたのしみくじ 12/11～17 (日曜のぞく)	12
13 分散来室 AM・PM ハピセパ	14 — — ハピセパ	15 分散来室 AM・PM ハピセパ	16 分散来室 AM・PM ハピセパ	17 分散来室 AM・PM ハピセパ	18	19
おたのしみくじWEEK 12/11～17(日曜のぞく)						
20 分散来室 AM・PM ハピセパ	21 — — ハピセパ	22 分散来室 AM・PM ハピセパ	23 分散来室 AM・PM ハピセパ	24 分散来室 AM・PM ハピセパ	25	26
27	28	29	30	31		
12/25～1/6 休み …ハピセパ(一時預かり) 予約開始日 10:00～ …分散来室・プログラム 予約開始日 昼頃～						

分散来室 予約開始日 一覧

12/1 ～ 14分 → 11/22(月) 予約開始
 12/15 ～ 24分 → 12/6(月) 〃
 1/7 ～ 14分 → 12/20(月) 〃

ハピセパ 予約開始日 一覧

電話予約 03-3309-8115

1/7 ～ 14分 → 12/1(水) 予約開始
 1/17 ～ 31分 → 12/15(水) 〃

<分散来室> 【各回7組(土曜5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5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)

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(「せたがや子育て利用券」可)

※事前登録(500円)が必要です。

※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。

1月予定 【前半】1/7(金)～14(金) 【後半】1/17(月)～31(月) ※1/6(木)休み

12月のプログラム・イベント

月	火	水	木	金	土	日
		1 助産師相談 10:15～11:30 【定員7組・ひろば】	2	3 インディアン クロスを作ろう ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 【各回7組・ひろば】	4 世田谷子育て メッセ	5
6 外あそび @もぐら公園 12/8(水)9:30～11:30 【予約不要】現地集合	7 “ファミサポ” 知っていますか? ～地域とつながろう～ 10:00～11:30 【定員7組・ひろば】	8 おはなし会 11:00～11:30 【定員7組・ひろば】 ※10:00～ 遊べます!	9	10 赤ちゃんの ふしぎ ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 【各回7組・集会所】	11 プレババママ講座 ～初めての おでかけひろば～ 13:00～14:30 【定員3組・ひろば】	12
13	14 プレババママ 6カ月までの会 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 【各回7組・ひろば】	15 外あそび @芦花保育園となりの公園 12/15(水)9:30～11:30 【予約不要】現地集合	16	17	18	19
20 がちぶりっじ @給田保育園 13:15～14:45 【定員6組】	21 語りかけ講座 ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 【各回6組・集会所】	22 がちぶりっじ @常栄寺 10:00～11:30 【定員6組】	23	24 外あそび @芦花保育園となりの公園 12/22(水)9:30～11:30 【予約不要】現地集合	25	26
27 のんびりゆったり おしゃべりタイム 12/20(月)10:00～11:30 12号棟集会所	29	30	31	はじめての方はお気軽にお電話ください♪ 03-3309-8115		

12月のプログラムは 11/22(月) 予約開始

1月のプログラムは 12/20(月) 〃

分散来室・プログラムのご予約はこちらから
<https://airrsv.net/bridge-roka/calendar>

※中止・変更などはHPでご連絡します。



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・上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・上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ください。
 対象:①妊婦さん～6カ月前後②6カ月前後～1歳【500円※・上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※・上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 おしゃべりタイム

療育に通うお子さんと保護者のみなさんののんびりおしゃべりしましょう。
 保護者のみの参加も大歓迎【無料・上QRより予約】※12月より予約方法が変更されました。

※「せたがや子育て利用券」可