



# あいくる通信

子育て家庭支援センターあいくる

TEL 2966-2848

E-mail aikuru@m.ictv.ne.jp

ホームページ <http://aikuru-iruma.com/>

2024年9月号

＊ ＊ 子育て家庭支援センターあいくるは入間市の地域子育て支援拠点委託事業です ＊ ＊

どなたでもご利用いただけます。遊びに来てね！

Everybody is welcome here at aikuru. We're excited for you to come play with us. Ven a jugar! Desde niños hasta adultos todos son bienvenidos. 任何人都可以使用，歡迎來玩！누구든지 이용하실 수 있습니다. 놀러오세요!

## 初めての水遊びを楽しもう♪～暑サニマケズ…



8月7日(水)に開催された「初めての水遊びを楽しもう♪」暑い中、たくさんの親子さんが来てくれました！ペットボトル、水風船や布団圧縮袋など、手軽に手に入る物を利用して思い切り遊んだ1時間。お水に触れるだけでも楽しいけれど、そこにこんな物があったらもっと楽しい！を実現♪感触を楽しむ、お水の行方を目で追う、お友達の様子を観察する…楽しみ方はそれぞれ。それぞれの「楽しい」を見つけて、「楽しんだ」1時間でした。一緒に水浸しになったママたち、とってもステキでしたよ！！

### 子育て家庭支援センターあいくるって…

自分のペースで 出かけ、  
いつ行って、いつ帰ってもいい、  
それでいて、まったく知らん顔でもなく、  
あたたかい雰囲気のある居心地のいい場所。  
お友達に出会える「あいくる」は、  
「親子がのんびりと集える場」です。

あいくるスタッフには、保育士のほか、  
発達支援サポーター、早期発達支援士、  
音楽療法士等、専門の知識を持った者が  
います。みなさん安心してご利用ください。

### ☆図書館おはなし会☆

日時：9月20日(金)

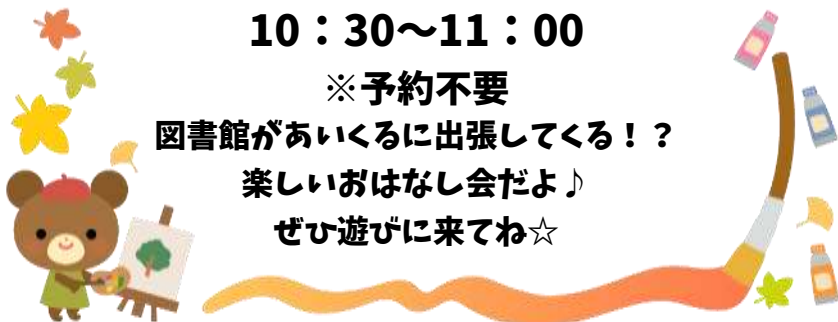
10:30～11:00

※予約不要

図書館があいくるに出張してくる！？

楽しいおはなし会だよ♪

ぜひ遊びに来てね☆





## お砂場が新しくなりました！

あいくるのお砂場がステキに生まれ変わりました！

製作・設置してくれたのは『有限会社貴央産業社長の  
上さん』と『NPO 法人加治丘陵山林管理グループ』  
のみなさん。加治丘陵の間伐材を利用した、立派なお砂場。  
初めてのお砂場遊びを、あいくるで体験するお子さん  
も多いですよ♪ますます楽しい時間を過ごせそうですね。



ありがとうございます！

## 自然災害に備えて・・・

昨今、ゲリラ豪雨など自然災害のニュースを目にする機会が増えました。何をしたらいいの？普段から出来ることは？など、「子どもと一緒に」だからこそ「念のため」の準備が大切ですね。お出かけの際のバッグにお着替えやオムツ、水筒や普段食べているおやつなどが入っていると安心！お子さんの唐突な「あれやりたい！！」にも困りませんよ☆

### いつも持ち歩くママバッグ + 5点セット

出展元：アウトドア防災ガイドあんどうりすさんより

オムツ・タオル  
着替え  
ミルクなど飲み物  
おやつ・おしりふき  
ビニール袋・  
マスク・消毒液など



5点セット(発災後15分以内に命を守るもの)

- ① スマホと充電器
- ② ホイッスル(防災用)
- ③ LEDライト
- ④ マルチツール
- ⑤ 知恵のある自分自身



## ひとりじゃないよ お話しましょ♪

利用者支援事業「cocoperi あいくる」

災害時に必要なのは、温かい手と安心感

酷暑と言われた今年の夏。地震や台風、落雷による停電やゲリラ豪雨など、災害の危機と防災を改めて考えさせられました。もし万が一被災してしまった時、一番に考えてほしいのは「心のケア」です。不安な気持ちや身体の不調は大人から子どもへ連鎖してしまいます。子どもを安心させる為には、まずママやパパなど周りの大人たちのケアが大切です。

不安や恐怖で気持ちが落ち着かない時、近くに信頼できる人がいるのなら、そっと身体に触れ、温もりを感じて下さい。お子さんの手を握ったり、抱きしめたりでもいいですね。そして手や足をゆっくりグーパーと動かしましょう。1人の時はセルフハグをしてトントンと肩をたたくと身体が温かくなり、次第に気持ちが落ち着いてきます。子どもも同じです。スキンシップをたくさんする事でママやパパの温もりや一緒にいる安心感を与えられ、子どもの心を和らげます。

そして、普段の生活や日常を感じさせる事も大切です。防災グッズの中にお子さんのお気に入りのオモチャや絵本、いつものおやつなどがあると良いですよ。これらは災害時のみならず日頃から取り入れてみてくださいね。いざというときと役に立つと思います。

相談専用電話  
月～金 広場開室時  
080-2089-8296

相談室で  
豊岡広場の  
相談スペース  
(要予約)

LINE 相談



普段の広場で

あいくる、あん、むぎ、はぴはぴ

## 子どもと外であそぶこと

子どもとの毎日の中で、外で過ごす時間はどのくらいありますか？魅力いっぱいの屋外で遊んで、生きていくチカラをつけましょう！



### 【体温調節って大切】

暑い暑い夏が終わり、外遊びの季節がやってきます！健康に良さそうなイメージの外遊びですが、イメージだけではなく本当に免疫力を高める役割があります。その一つが、体温調節機能の発達。体温が1℃上がると免疫力は5~6倍上がり、1℃下がると30%下がるそうですが、体温調節に欠かせないものが「汗をかくこと」。外で遊ぶとたくさん汗をかきますね。汗をかくのに必要な汗腺の発達は2歳半頃までにほぼ決まると言われています。汗をかくことで体温の調整も行われます。一日の中でも私達の体温は変動していますよね。朝低めの体温が、朝日を浴びて朝食を摂ることで上昇し、日中の活動時間は元気に過ごせる。夜には体温が下がることでスムーズに眠りにつき熟睡できる。そんな規則正しい生活にも有効な外遊び！でも無理をしてでも外遊びをすることがいいことなのではありません。大人も子どもも無理のない範囲での外遊びをおすすめします！



おやこ自然遊びコーディネーター 村野裕子



# 9月あいくる広場&出張広場はぴはぴ

☆表示の事業はあいくる豊岡広場でのみ開催です。  
☆子育て相談は随時行っています。

9月のあいくる豊岡広場は午前も午後も予約なしで利用できます！

	月	火	水	木	金	土	日
	諸事情により、イベント中止や広場が閉室になる場合があります。HPやSNSでご確認下さい。			9/5 読み聞かせ会※予約不要 13:00～紀伊国屋書店にて			1 休み
豊岡	2	3 ☆みんなの広場 16:00～17:00 ※なくなり次第終了	4【野菜の日】	5 ☆バランスボール エクササイズ※要予約 10:00～11:45 健康福祉センター	6 ☆あいくるフリーベース (若者の居場所) 17:00～21:00	7 休み	8 休み
出張広場 はぴはぴ	藤沢地区センター洋室B ふじのみや公園 (AM)	農村環境改善センター 和室	ねいちゃ～ 東藤沢地区センター 大会議室	白髭神社	藤の台分館	9/13 あいくるフリーベース (若者の居場所) 17:00～21:00	
豊岡	9 ☆助産師さんの日 13:30～14:30	10	11【野菜の日】	12 スタッフ研修のため お休み	13 ☆ままとタイム 13:30～14:00	14 通常開室	15 休み
出張広場 はぴはぴ	藤沢地区センター洋室B ふじのみや公園 (AM)	農村環境改善センター 和室	ねいちゃ～ 東藤沢地区センター 大会議室	白髭神社お休み	藤の台分館		
豊岡	16 敬老の日の為 お休み	17	18【野菜の日】	19 ☆ベビーの日 (AM)	20 ☆図書館さんのお話会 10:30～11:00	21 休み	22 休み
出張広場 はぴはぴ	藤沢地区センターお休み ふじのみや公園お休み	農村環境改善センター 和室	ねいちゃ～ 東藤沢地区センター 和室	白髭神社	藤の台分館	9/20 あいくるフリーベース (若者の居場所) 17:00～21:00	
豊岡	23 振替休日	24	25【野菜の日】	26	27 ☆資源回収 ☆あいくるフリーベース (若者の居場所) 17:00～21:00	28 休み	29 休み
出張広場 はぴはぴ	藤沢地区センターお休み ふじのみや公園お休み	農村環境改善センター 和室	ねいちゃ～ 藤沢第6区公会堂	白髭神社	藤の台分館		
豊岡	30	9/30 村野裕子ラジオ出演 FM77.7で放送！13:00～		2024.4～今年度より産後ケアは 『産前産後ママのためのバランスボールエクササイズ』 に名称変更となりました。			
出張広場 はぴはぴ	藤沢地区センター洋室B ふじのみや公園 (AM)						

## <あいくるご利用について>

- ～広場は「親子が一緒に」楽しく遊べる場所です～  
開室時間 9:00-15:00 (ランチタイム 12:00～13:00)
- ※室内に消毒セットあり 随時ご利用ください
- ※広場終了時に、おもちゃの消毒を行っています
- ※ランチタイムはお庭及び室内で昼食を食べることができます
- ※室内外問わず、レジャーシートを持参してください

## おやこで一緒にわらべうた

♪ここはてっくび♪  
ここはてっくび てのひら  
ありやりに こりやりに  
せいたかぼうずに いしゃぼうず  
おさけわかしの かんたろうさん



QRコードからわらべうたの  
動画が見られます！

遊び方は動画をごらんください♪

## <出張広場 はぴはぴ>

予約不要・利用料無料

各所 9:30～14:30 (ランチタイム有)  
※ランチタイムご利用の場合はレジャーシートをお持ちください

- 【藤沢地区センター】 毎週/月曜日 (下藤沢 5-17-1)
- 【ふじのみや公園】 毎週/月曜日 (藤沢公民館前)  
※9:30～12:00まで公園で遊んでいます
- 【農村環境改善センター】 毎週火曜日(下谷ヶ貫 915-3)  
※金子地区センターはぴはぴ工事のためお休み中
- 【ねいちゃ～】 毎週/水曜日 (鍵山 3-10-20)
- 【東藤沢地区センター】 第 1,2,3,5 水曜日  
(東藤沢 3-19-19)
- 【藤沢地区第6区公会堂】 第 4 水曜日 (下藤沢 2-10-14)
- 【白髭神社内2区公会堂】 毎週/木曜日 (野田 563-2)
- 【藤の台分館】 毎週/金曜日 (上藤沢 406-31)

### 〈イオンの黄色いレシートは“あいくる”へ〉

毎月11日に行われているイオンの黄色いレシートキャンペーンにあいくるも参加しています。11日にお買い物をされたら、あいくるBOXをお願いします。おもちゃや、みなさんに気持ちよく過ごしていただくためのお掃除用品などをいただいています。

### 〈利用者支援事業を行っています〉

令和2年5月から利用者支援事業『cocoperi ここぺり』が始まりました。普段の広場でも今まで通り相談できますが、より詳しい情報を持つ専門のスタッフが、子育て情報をお伝えしながらママの悩みを一緒に考えます。

子育ての困った時や、子どもの心配など、遊びに来たついでにちょっと話してみませんか？

あいくる・あん・出張広場はひはひ

・むぎなど、色々な広場に行っています。



### \*\*\* ママと子どもの英会話 \*\*\*

“ It's still so hot out there.”

「外はまだ暑いね(汗)」

残暑がまだ続いていますそんな時はこのフレーズを使ってみてくださいね。

ロジャース律子

### ●資源回収ありがとうございました●

大勢の方にご協力いただきました。

いつもありがとうございます。

あいくるでは資源回収での一部を日本ユニセフ協会に毎月送金しています。この度、継続10年の感謝状が届きました。

段ボール・牛乳パック・雑誌類・アルミ缶を、あいくるでは月に1度資源回収をしています。※古布は回収しておりませんお家にありましたらぜひお持ちください。

(編集後記)

暑い日が続いた8月。あいくるの夏休みも終わりました。みなさんはどんなお盆を過ごしたのでしょうか？ご家庭によっては、帰省や旅行、家族でお出かけに行ったのかしら？職業によっては、この時期こそ繁忙期！というご家庭もあったのではないのでしょうか。我が家も、世間のお休みとは無縁の職業なので、普段と変わらない日々を過ごしていました。変化といえは、我が子もある程度大きくなったので、長いお休みも自分ひとりの時間が多かったことでしょうか。広場では、夏休み中の出来事をたくさん親子さんから聞きました。家族がそろそろからこその大変さ、普段通りだからこその大変さ…それぞれの大変さと楽しさがあったようで、聞いているこちらへえ！ほお！と新発見です。特に、帰省先の「ご当地話」「風習」などは、毎度毎度楽しく聞かせてもらっています。今月の通信には、防災関連のお話も載せましたが、自然災害にドキドキ不安をもつことも増えましたね。情報をアップデートさせつつ、振り回されないように気をつけなければ。まずは、家の中と周辺の現状を知ることから始めたいですね。SUZU

### あいくるでは一時預かりをしています！

保護者の方のリフレッシュ・看護・介護・出産・冠婚葬祭などにご利用ください。

6ヶ月～1歳未満児 1時間900円より

1歳児以上 1時間700円より

年間登録料：2000円

※自治会カードをお持ちの方1割引(1800円)

- 原則として前日までにご予約をお願いしておりますが、緊急の時はご相談ください。
- 曜日・時間等のご相談ください
- 多胎児支援(双子ちゃん・3つ子ちゃん等)として双子ちゃんたちを同時に預けた時の一時預かり料金が2人目以降は半額になります(R6.4.1～)
- 障がいをお持ちのお子さまもご相談ください

“AIKURU”の活動に賛同してくださる

賛助会員・正会員を随時募集しています。

詳細は“AIKURU”までお問い合わせ下さい。

#### 〈正会員〉

■入会金 なし

■年会費 3,000円(年に1度更新)

#### 〈賛助会員〉

AIKURUの活動に賛同して支えてくださる方

(一口) 10,000円

### 特定非営利活動法人 AIKURU

〒358-0003

入間市豊岡1-8-39 サイオス駐車場棟1F

TEL 04-2966-2848

E-mail aikuru@m.ictv.ne.jp

<http://aikuru-iruma.com/> →

スタッフブログにて行事の様子や広場での出来事などを紹介しています。

Instagram やってます！ → → →

〈全ての広場〉 利用料：無料

#### 〈アクセス〉

- 西武池袋線入間市駅より徒歩10分
- 駐車場は併設されていますが有料です。

#### 〈開所時間〉

9時から15時まで(12～13時のそく)

[月～金曜日・奇数月第2土曜日]

