

世田谷区おでかけひろば「ほっとひと息事業（レスパイト事業）」

寝不足なので少し寝たい、横になりたい、
スタッフにゆっくり話を聞いてほしいときなどに、
一人で休息できるスペースです。
その間、お子さんは、スタッフが他のママ・パパたちと
一緒に見守っています。



令和6年度(2025年)

ほっと通信1月号

Vol.185

～ほっとしたつながりで育ちあいましょ～



あけましておめでとうございます。皆さま年末年始をいかがお過ごしでしたでしょうか。
楽しいお正月も過ぎ疲れが出てくるころかもしれません、体調に気をつけて暖かくして遊びに
いらしてくださいね。スタッフ一同お待ちしております。今年もよろしくお願いいたします！

1月の活動カレンダー（開所日時 月～金曜日 10:00～16:00）

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 新年スタート！ ぽっぽちゃんタイム 11:20～ 14:50～	7	8	9 おはなし会 お話星の子さん 11:00～11:20	10 防災訓練 11:00～	11	12
13 ぽっぽちゃんタイム 11:20～ 14:50～	14	15 0歳さんの会 10:00～11:30	16	17 助産師・内田さん 抱っこ講座 10:30～11:30	18	19
20 ぽっぽちゃんタイム 11:20～ 14:50～	21	22 ファミサポ利用 説明登録会 13:30～14:30	23 子育て支援 コーディネーター 10:30～12:00 おはなし会 上北沢図書館さん 11:00～11:20	24 おやつ試食会 15:00～	25	26
27 ぽっぽちゃんタイム 11:20～ 14:50～ 理学療法士山崎さん による相談会 13:30～14:30	28	29 1.2歳さんの会 10:00～11:00 お誕生日会 11:00～	30 節分の小鬼を つくろう！	31		

おおなむ ー ー ー ー ー ー ー

おおなむ ー ー ー ー ー

山から小僧が泣いてきた

なんと泣いて泣いてきた

寒いと言って泣いてきた

おおなむ ー ー ー ー ー

おおなむ ー ー ー ー ー

おおなむは、大寒(たいかん) 一月二十日ころ
一年中で一番寒いころ

こぞむは、小寒(しょうかん) 一月五日ころ
寒さがしだいに厳しくなってくるころ

小寒の日から「寒」の季節に入ります。

ひろばではいつでも身長、体重が測れます。測りたい方はお気軽にスタッフまでお声がけください

社会福祉法人 福音寮

おでかけひろば ぽっぽちゃんひろば

住所:世田谷区上北沢 3-1-19(3階)

TEL:03(3302)5600

ひろば直通:080-5016-2513



Facebook



Instagram

ぽっぽちゃんひろばは施設の3階にあります。
お越しの際はインターホンを押してください。
対象:0才～小学校に入る前までのお子さんとその保護者様
プレママプレパパ(初回に利用登録が必要です)
※利用料は無料です。
★開所日:月～金曜日(平日にあたる祝日も開所)
★お休み:土・日曜日、福音寮行事の日
★開所時間:4～9月 10:00～17:00(夏時間)
10～3月 10:00～16:00(冬時間)
★お食事の時間 11:30～13:30
おやつ時間 15:00～15:30
※上記以外の時間は要相談
※授乳及び水分補給はいつでも構いません。
★おむつ替え・授乳スペース・らっこスペースあります♪

1月ぽっぽちゃんひろばイベント情報

【ファミサポ利用説明登録会】

日時：1月22日(水) 13:30~14:30

ぽっぽちゃんひろばにファミサポアドバイザーさんがやります。ファミサポの説明をしていただき、ご相談や質問等を聞いていただいたりします。登録のお手伝いもいたしますので、ぜひご参加ください。参加ご希望の方は、下記二次元コードにてお知らせください。当日参加可能です。

*ファミサポの利用会員は世田谷区在住の方のみです。

<http://mail-to.link/m9/1qj8a2a>



ファミサポさん(ファミリーサポート事業)とは…

核家族化が進み、育児に不安やストレスを感じている方や手助けを必要としている子育て世帯が増えています。誰もが安心して子どもを育てるためには、地域全体で子どもや子育て世帯を見守り、共に育てていくことが大切です。

この事業は、子育ての手助けをしてほしい方(利用会員)と手助けができる方(援助会員)が、「困ったときはお互いさま」という考えに基づき、身近な地域の子育ての相互援助を行う会員制の仕組みです。

この事業は世田谷区の事業であり、その運営を世田谷区社協が受託しています。

(世田谷区社会福祉協議会ホームページより)

『節分の小鬼をつくろう!』

1月30日(木) (15:30終了)

手のひらサイズの画用紙で作る小鬼です。キットをのり付けするだけなのでどなたでも簡単に作れます。

2月の節分にむけておうちに飾ってみてはいかがですか?



節分の撮影ブースもあわせてご利用ください。

(1/30~2/3 まで)

助産師・内田さんによる抱っこ講座

1月17日(金) 10:30~11:30 ご予約不要
「反り返って抱きにくい」「抱っこひも、これで合ってる?」毎日、何時間にもなる抱っこ。実は、赤ちゃんの姿勢や発達にとっても大事。この講座では、赤ちゃんの発達の話をして、赤ちゃんにとっても大人にとっても、より心地よく、より安全な抱っこを一緒に行います。そして、お持ちの抱っこ紐を快適に使えるように調整をしてさせていただきます。

講師：助産師 内田綾子さん

詳細はスタッフにお問合せください。

理学療法士・山崎さんによる相談会

1月27日(月) 13:30~14:30

未就学児の親子さんどなたでも

- ・腰痛・肩こり・首の痛み
- ・股関節の痛み・手首の痛み
- ・骨盤周辺の違和感・生理痛などなど

講師：理学療法士 山崎智佐さん

詳細はスタッフにお問合せください。



※ご希望者が多い場合ご予約の方優先です。お時間に限りがありますので、全員のご相談を伺えない場合があります。お一人1.5分~20分程度。※動きやすい服装でご参加ください。

☆1, 2歳さんの会☆

1月29日(水) 10:00~11:00

対象 1, 2歳のお子さんとその保護者(3歳可)

場所 ぽっぽちゃんひろば

年齢の近いお子さんを育てるご家庭同士で交流しませんか?

みんなで体を動かして遊びましょう! トンネルなどを準備してお待ちしています。

お時間内、自由参加です。

☆0歳さんの会☆

1月15日(水) 10:00~11:30

場所 ぽっぽちゃんひろば

対象者: 0歳のお子さんと保護者さん(ご兄弟の参加OK)

プレママさんプレパパさん

月齢の近いお子さんを育てているご家庭同士で交流しませんか?

お時間内自由参加です。ハーフバースデーの記念撮影グッズもご用意しています。

※1歳以上のおさんはお時間をずらしてご利用いただきますよう、ご協力お願いいたします。

☆ぽっぽちゃんタイム☆

スタッフによる簡単な手遊びや絵本を読んだりします。

参加されないお子さんも普段通りご利用いただけます。

毎週月曜日、1日2回行います。※お時間はずれることがあります。

☆ぽっぽちゃんひろばお誕生会☆

1月29日(水) 11:00~

みなさんで1月生まれさんをお祝いしませんか? ぽっぽちゃんタイムや写真ブースをご用意してお待ちしています。

☆おはなし会ボランティアさん☆

1月9日(木)

11:00~11:20(お話星の子さん)

1月23日(木)

11:00~11:20(上北沢図書館さん)

絵本を読んだり手遊びをしてくれます♪自由参加です。

☆子育て支援

コーディネーターさん☆

1月23日(木) 10:30~12:00

子育てについて気になること、相談したいことなんでもお話し下さい。

☆保育園のお砂場遊び☆

1月14日(火)

24日(金)

10:00~11:00

★保育園の先生と一緒に遊びます

☆おやつ試食会☆

1月24日(金) 15:00~

小さなおうち保育園の栄養士さんがおやつを試食会を保育園のテラスで開催してくれます。ご予約不要です。詳細のお問い合わせは小さなおうち保育園まで