



# 大きな栗の木の下で

1 おおきなくりの  
両手を左右にひろげてから、大きな木を抱えるしぐさをする。

2 き  
両手を頭に当てる。

3 した  
両手を肩に当てる。

4 で  
両手をおろす。

5 あな一たと  
前にいる人をさすように、人差し指を出す。

6 わたし  
人差し指で自分をさす。

7 なか  
右手を左胸に当てる。

8 よく  
左手を交差させて右胸に当てる。

9 あそびましよう  
8のポーズのまま、左右に揺れる。

10 おおきなくりの  
1と同様に揺れる。

11 きをした  
2、3と同様に揺れる。

12 で  
4と同様に揺れる。

ぼっぼちゃんひろばの最新情報はこちら！



Facebook



Instagram

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 ぼっぼちゃんひろば**  
 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  
 ぼっぼ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~未就学のお子さんとその保護者様  
 (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しております。)
- ★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・授乳スペースあります♪

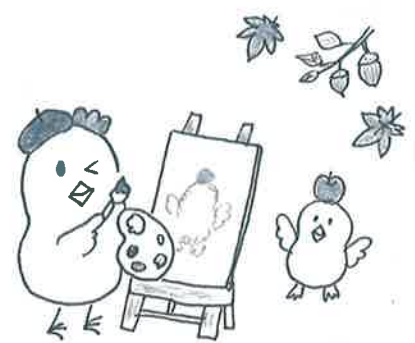
※個人情報保護の為、福音寮・ひろば内での写真撮影はご遠慮願います。

令和5年度(2023年)

## ほっと通信 11月号

Vol.171

~ほっとしたつながりで育ちあいましょう~



日が落ちるのが早くなり、秋から冬への季節の変化を感じます。朝晩の気温差があるので、体調を崩さないようにお過ごしくださいね。ぼっぼちゃんひろばでは皆さんのお越しをお待ちしております！

### 11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 ★お砂場開放	2	3 祝日 開所	4	5
6 ぼっぼちゃんタイム 11:20~ 14:50~	7	8	9	10	11	12
13 ぼっぼちゃんタイム 11:20~ 14:50~	14 2,3歳さんの会	15	16 読み聞かせ お話星の子さん 11:00~11:20 ★お砂場開放	17	18	19 福音寮 まつり
20 看護師さん 栄養士さん交流会 14:00~15:00  ぼっぼちゃんタイム 11:20~ 14:50~	21 防災訓練 14:00~	22	23 祝日開所	24	25	26
27 ぼっぼちゃんタイム お誕生日会 バージョン 11:20~ 14:50~	28 お砂場開放	29	30 即効くびれ講座 10:30~11:15 子育て支援 コーディネーター 12:30~14:00	12/1	2	3
4 子育てメッセ オーナメント作り 10:00~15:00	5	6 双子の会 10:30~11:30	ぼっぼちゃんひろばのクリスマス会は 12月19日(火)10:30~11:30を 予定しています！			

## ぽっぽちゃんひろばイベント情報

### 『2,3歳さんの会』 みんなで公園に行こう!

日時:11月14日(火)10:30~11:30

場所:桜上水公園(世田谷区桜上水5丁目5-11)  
(雨天の場合、福音寮3F大ホール)

※雨天場所変更の場合は当日9:30にFacebook Instagramにてお知らせします。

対象...2~3歳の親子とそのきょうだい

持ち物...着替え、タオル、飲み物(必要に応じて)

お昼ごはん(お時間ある方は会の後、ひろばにてお  
召し上がりいただけます)

みんなで秋を感じに公園へお出かけしませんか?  
同年代のお子さんを知り合い、お友だちづくりのきっかけに  
してみたいかたがでしょうか。人数制限はありませんので、お  
気軽にご参加下さい。みんなで楽しく遊びましょう♡  
雨天の場合はボールプールなどを大ホールに準備してお待  
ちしています。

参加ご希望の方は、下記QRコードにご連絡ください。



<http://mail-to.link/m8/8ppb8w>



### 福音寮まつり

11月19日(日)11:00~15:00(小雨縮小)

福音寮全体でバザーや遊び場を準備して地域の皆さんに楽しんでいた  
だくお祭です。ぽっぽちゃんひろばは小さいうち保育園の室内をお借  
りして、ひろばを開所します。平日来所できない方、お祭の休憩、授乳お  
むつ替えなど、どうぞご利用ください。ご家族でひろばチームとバザー  
チームに分かれるのもおすすめです!



### 看護師さん栄養士さんとお話しよう!

\*11月20日(月)14:00~15:00

ぽっぽちゃんの通常開所中に福音寮の  
保育園の看護師さんと栄養士さんがいらしゃいます!  
お子さんに関する困りごとの相談に乗ってくださいますの  
で、お子さんと遊びながらお話をしてみませんか?



### ふたごの会

12月6日(水)10:30~11:30

場所:ぽっぽちゃんひろば  
対象者:未就学の多胎児親子  
多胎児ご妊娠中の方

ふたごちゃん・みつごちゃんなど、多胎児さんを育てるご家庭の  
交流会を開催します。多胎児さんならではのお悩み相談、  
お出かけ情報の共有など。お子さんを遊ばせながら賑やかに皆  
さんでお話してきたら嬉しいです。  
ご両親での参加、未就学のお子さんであればご兄弟のご参加も  
できます。お待ちしております!!

参加ご希望の方はQRコードにてご予約お願いします。  
<http://mail-to.link/m8/6ku9no>

※交流会の間は通常のひろば開所は  
お休みさせていただきます。



### ~第22回世田谷子育てメッセ Monthly~

世田谷区で子育て支援活動をしている団体のイベントが  
盛りだくさん!育児に役立つイベントや、親子で  
楽しめるイベントのほか、オンラインで参加できる  
イベントもあります。  
ぽっぽちゃんひろばでのイベントはこちら↓↓↓



~産後ママのダイエットサークル~

### 即効くびれ講座

11月30日(木)10:30~11:15

日本産後ダイエットマスタートレーナー・加圧スペシャ  
ルインストラクター(産後ママのダイエットサークル)の  
中山真砂子さんをお招きして、「即効くびれ講座」を開催  
します。お子さんも一緒にご参加いただけます。  
託児ではありませんがスタッフによる見守りあり。

予約制・先着10組(11月1日10:00予約開始)

[https://resast.jp/page/consecutive\\_events/28452](https://resast.jp/page/consecutive_events/28452)

その場でウエストサイズダウン!  
ぽっこりお腹を解消



### 毛糸でクリスマスオーナメント作り

12月4日(月)10:00~15:00 予約不要

ぶりっじ・おひさま・ぶらんこ粕谷など  
他のひろばスタッフさんも  
遊びに来てくれることになっています。



### ぽっぽちゃんタイム みんなで楽しもう!

月曜日 11:20~  
14:50~

スタッフによる簡単な手遊び・読み聞か  
せタイムです。  
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。

### ぽっぽちゃんタイム お誕生会バージョン

11月27日(月)11:20~  
14:50~

みなさんで10月生まれさんをお祝  
いしませんか?

10月生まれさんはねんねアートの  
撮影も出来ます。(誕生日会前後)

### ☆子育て支援 コーディネーターさん☆

11月30日(木)  
12:30~14:00

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  
下さい。

### ☆読み聞かせボランティアさん☆

11月16日(木)  
11:00~11:20

(お話星の子さん)

※上北沢図書館さんは今月お休  
みです

絵本の読み聞かせや手遊びを  
してくれています♪自由参加です。

### ☆お砂場開放☆

※保育園のお砂場で遊べます

11月 ★1日(水)  
★16日(木)

10:00~11:00

★保育園の先生も来ています。  
※お時間が先月までと違うので  
お気をつけてください