

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか

ぽっかぽか通信 **プラス**



第4号 平成25年 2月28日 発行

出張ひろば・ぽっかぽかプラス

〒710-0813 倉敷市寿町9-2

TEL (086)441-5660 <木・10:00-15:00>



平成24年度も残りわずかとなりました。最近のプラスでは、初節句のお話、保育園・幼稚園入園のお話などで盛り上がっています。寒さもようやくゆるみはじまりましたが、まだまだ朝夕の気温の差が激しい日々です。体調にはくれぐれも気を付けて下さいね。



3月7日(木)

10時から15時まで

3月14日(木)

12時から16時まで

3月21日(木)

10時から15時まで

3月28日(木)

10時から15時まで



「子育てプラス」

アリオ倉敷から1本中の道を入ったら、閑静な住宅街。平屋の普通のおうち。幼稚園の中のひろばとは雰囲気が違うよ。



人は十分な依存を経験しなければ、自立することはできない。

自立とは、一人で生きていくことではありません。人を信じて、人から信じられながら生きること。相互依存することができることを自立というのです。

自立することを求める前に、子どもが気がすむまで十分に依存(甘え)させてあげることが大切です。

親を安心して信頼できる子は、人と深く交わることができ、他人と自分を比較しながら自然と自己を確立していきます。

児童精神科医 佐々木 正美先生



3月♥旬の食べ物は…?

3月は春のスタート月です。春ならではの苦みを持つ山菜は寒い冬の間に、体にたまった老廃物を外に排泄する働きをもっています。体の熱を冷まして胃腸を整え、利尿便通の効果が優れた山菜を積極的に取り入れ、新陳代謝を高めて体の中からスッキリしましょう。

また、春といえばお花見!桜の花や葉に含まれる香り成分のクマリンは、気分を和らげて高め、食欲を増進させる効果を持っています。桜の持つ薬効を浴びてみてはいかがでしょうか。



自分が信じている人から、愛されている、評価されているという実感を得られると、子どもは自信をもつことができます。子どもが一番信じたいと思っている人。それはお父さんとお母さんです。



春分の日とは?

昭和23年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」と制定されました。

また、お彼岸の中日でもあります。この日に故人の霊を供養すると、迷わず極楽浄土に成仏できるといわれており、死者の冥福を祈り、仏供養、おはぎ(ぼたもち)、草餅、五目ずし、稻荷ずしなどを作ってお墓参りをします。

「暑さ寒さも彼岸まで」というように寒さも峠を越して温和な気候になります。



※ 専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場を利用下さい。ひろば周辺の駐車場はすべて月極駐車場です。絶対に駐車はしないで下さい。

11時30分から13時は、ランチタイム!お弁当を持ってきて皆で食べましょう♪

アリオ倉敷

JR倉敷駅

まつだパーキング

↓ 寿町踏切へ

