

# コラム☆ぽっかぽか

ひろば・ぽっかぽかでの様子、特別行事などの活動報告、情報提供のコーナーです。皆さんにお知らせしたい情報も、どんどん掲載していく予定です。

## 出張ひろばもよろしくね

出張ひろば・ぽっかぽかプラスは毎週木曜日10時から15時まで。

(アリオ倉敷東入口向かい、寿不動産裏の住宅です)

## 警報発令時のひろばについて

ひろば・ぽっかぽかでは利用者の皆さんの安全を第一に考え、**午前9時時点**  
**で倉敷地域に何らかの気象警報が出ている場合には、ひろばはお休みとさせていただきます。**出張ひろば・ぽっかぽかプラスについても同様とさせていただきます。悪天候の時には、気象情報をご確認いただけたらと思います。

## ももっこカードを交付しています！

かやま子育て家庭応援カード「ももっこカード」とは、妊娠中の方や小学校6年生までの子どもをもつ家庭を対象にカードを交付し、そのカードを協賛店等に提示することにより、協賛店独自の子育て支援サービスの提供が受けられる岡山県のシステムです。交付申請書にご記入いただいてからカードをお渡します。ももっこカードをお持ちでない方は、お気軽にスタッフまでお声掛けください。

## 託児サービス実施中♪

対象は、ひろばの利用者(平成26年度ひろば保険料支払済の方)で、生後6か月以上の健康な乳幼児です。

利用時間：月～金曜日 9時から16時までの間で、1日最大4時間まで。

利用料金：1時間300円。(延長料金は、30分毎300円)・・・予約時前払

電話での予約受付はしておりません。ただし、空き状況の確認は電話でもOKです。

ひろば開所時間内に直接来所の上ご予約ください。1か月前から予約受付しています。

詳しくは、託児サービスチラシをご覧ください。スタッフまで気軽にお尋ねください。

1日最大3名までとさせていただきます。希望日が確定している場合、どうしても利用したい！という日の場合には、早めのご予約をお勧めします。

## 妊婦さんご注意を！伝染性紅斑(りんご病)

頬が赤くなる病気、伝染性紅斑。頬が赤くなった時点での感染力はあまりありませんが、赤くなる前が非常に感染力が強い病気です。知らず知らずのうちに感染してしまう危険があります。あまり知られていませんが、**妊婦さんが感染すると、胎児水腫、流産、死産の影響があります。**予防接種はありませんが、一度かかっていたら抗体ができます。ひろばを利用する妊婦さん、または妊娠を望まれている人は、抗体があるか検査をしていただくことをお勧めします。抗体がない方は、マスクの着用、手洗い・うがいでしっかり予防しましょうね！

## ご近所のお友達を作るチャンス！親子クラブがあるよ

健康やかに子育てすることができるよう、就園前の子どもとその保護者が、公民館や公園を利用して座談会や季節ごとの活動(運動会、七夕、水遊び、クリスマス会など)、地域のひととの交流などを行っています。また子育て中の友達づくりもできます。親子クラブはおおむね小学校区ごとに活動しています。

○問い合わせ先○ 市保健所倉敷保健推進室 (086)434-9822

★ひろば・ぽっかぽか の周辺の親子クラブさんは・・・

西 小学区→ コスモス会 東 小学区→ にこにこ会

老 松小学区→ まつぼっくり会 万 寿小学区→ ひまわり会

## Facebookやブログで、ひろばの活動を紹介しています♪

「くらしき子育て応援サイト たのしく子育て あのねっと！」のFacebookページに、月2回程度、ひろば・ぽっかぽかの活動報告をあげています。個人が特定されにくいよう、正面は避けて背後から撮影するようにしております。「私は写りたくないな」という方は、遠慮なくスタッフにお申し出ください。写真撮影を行う際は一声かけさせていただきますので、その時に教えていただけると嬉しいです。

Facebookページはもちろん、法人ブログも更新頑張っておりますので、ぜひ皆さんご覧になってみてくださいね～！

## 夏休み期間中の金曜日の午後は「2、3歳の時間」♪

7月の後半から、いよいよ夏休みですね！例年では、小学生や幼稚園のお友達もひろばにたくさん遊びに来てくれています。**夏休み期間中(7月22日から8月31日まで)の金曜日の午後(13時から15時まで)を「2、3歳の日」とし、元氣いっぱい動きたい子ども達がしっかりと体を動かして遊ぶ時間としたいと思います。**微細な運動もできるように、小さいビーズやおもちゃなども使用する予定ですので、何でも口の中に入れる時期のお子さんと遊びに来られる場合には、よく注意していただきたいと思います。

それぞれの年齢の子ども達が、安心してじっくり遊べるよう、夏休み期間中は、「赤ちゃんタイム」「0+1(ゼロいち)タイム」「2、3歳の時間」として、おおまかに年齢別で遊ぶ時間を設けました。

他の曜日では譲りあいながらだけど、たまには気を遣いすぎないで、かいっぱい遊びましょう！！

## パパウェルカムデー & 美観地区散策デーを行いました♪

6月15日(日)は、幼稚園で日曜観覧日が行われたため、ひろばも「パパウェルカムデー」として開きました。W杯初戦の日と重なっていたにも関わらず、たくさんの親子さんが来てくれました。せっかく集まったメンバーなので、スタッフも混ぜてもらっての自己紹介タイムと記念撮影を行いました。ママと来ている時とは、また違った顔を見せる子ども達・・・「〇〇ちゃん、いつもと違うね！」「パパがいるからうれしいんだらうね」とお話しました。

次の日、16日は振替休日ということでひろばはお休みでしたが、美観地区の方にお散歩に行きました。倉敷観光ウェルカムガイドさんと一緒に倉敷美観地区～東町の方まで歩きました。建物や橋の建造エピソードやドラマや映画のロケで使われていたことなどなど・・・「へえ～！」と驚くことがたくさんでした。美観地区散策デーはガイドさん依頼の都合上予約制とさせていただきます。

パパウェルカムデー、美観地区散策デー次回は、秋ごろを予定しています。

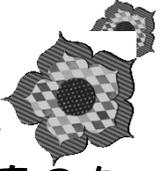
# ぽっかぽか通信



## 7月の予定

月 10時～15時	火 10時～15時	水 10時～15時	木 10時～15時	金 10時～15時
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21 休	22	23	24	25
28	29	30	31	

第65号 平成26年 6月23日発行  
 ひろば・ぽっかぽか  
 (倉敷市中央2丁目7-1 倉敷幼稚園2階)  
 TEL & FAX (086)427-5550



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

今月は夏の寝具についてです。生まれて3ヶ月目までは1日の内18～22時間をお布団の中で過ごす赤ちゃんはまだ汗や涙が出ないため、体温のコントロールができません。でも、この間に汗腺などができてきて、徐々に体温コントロールができるようになります。

そして、6ヶ月を過ぎる頃になると大人の2～3倍も汗をかくようになり、成長著しい時期を迎えます。…子どもの時代はよく汗をかくのです。ですから、暑い夏、特に寝具には吸放湿性の良いものが求められます。掛け布団は綿のガーゼで出来たガーゼケットや大き目のバスタオルやタオルケットなどがいいでしょうし、敷き布団はまだ未熟な骨や筋肉をサポートするためのある程度の硬さのあるものが求められます。

子ども達のパジャマなどにポリエステルやアクリルの素材では蒸れてしまい、眠りの質が悪くなってしまいます。

産着をはじめ、パジャマやシーツやカバーなど、赤ちゃんや子ども達の身に触れるものはできるだけ天然繊維の素材を選んでいただけたら…と思います。夏は面倒でも毎日洗って、清潔にしてくださいね！

睡眠改善インストラクター 原 陽子さん



## 子育てコラム

### 7月11日(金)

10時から11時30分まで

#### はじめまして♡の会

ひろばを初めて利用する親子さん、1回は来たけれど、2回目なかなか行きづらい…という親子さん、ぜひご利用下さい！ひろば初心者同士、楽しく交流しましょう。

### 毎週(月) 10時から12時まで

#### 公園タイム in 中央2丁目公園

外遊びがしやすい季節となりましたので、公園タイムを天気の良い月曜日に行います！6月も中央2丁目公園でスタッフが待っています♪遊ぶ前と遊んだ後にはゴミ拾いをして、皆が気持ちよく使えるよう心掛けたいですね。 ※ 雨の日は中止です。

### ★夏休み特別時間

7月22日(火)～8月31日までの期間

毎週(金) 13時から15時まで

#### 2, 3歳の時間

夏休みには、いつも以上にさまざまな年齢の子ども達が遊びに来てくれます。利用者の皆さんが安心して遊ぶことができるよう、夏休み期間中の金曜日の13時から15時までは【2, 3歳の時間】とさせていただきます。ダイナミックな遊びはもちろん、細かい遊びも準備する予定です。お楽しみに♪

### 毎週(月) 10時から12時まで

#### 赤ちゃんタイム

第1子が0歳の親子さんが集まる時間です。皆でゆっくりお話ししよう♪妊婦さんの参加も大歓迎です！

### 毎週(水) 10時から11時30分まで

#### O+1(ゼロいち)タイム

赤ちゃんタイムを卒業した親子さん、現役赤ちゃんタイム利用の親子さんの 時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪会うたびに大きくなっていく子ども達の成長が楽しみ！お弁当を皆で食べることで、さらに色々な話ができるようですよ。

### 毎週(火) 10時30分から12時まで

#### 京生子おばちゃんのきれい字ママ講座

初回1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)  
 子どもの成長と共に人前で字を書くことが増えていきます。来所時間を使って、目指せ！きれい字ママ！！

### 7月18日(金) 10時から12時まで

#### きくちゃんの何でも相談タイム

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつきくちゃん。日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。どうしても聞きたいことがある場合は早めに来て下さいね♪

### 7月3日(木) 10時から12時まで

#### 由紀子さんのリフレクソロジー♪

20分 500円 リフレクソジスト 三宅 由紀子  
 足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか？ ※ 予約制とさせていただきます。

児童精神科医 佐々木 正美先生



ひろば・ぽっかぽかは…

親も子も育ち合う場所 親子が安心して交流できる場所

親と親、子と子、親と子、みんなをつなぐ場所

不安な気持ちを支え合える場所

悩みなど安心して相談できる場所

をめざしています！