

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第126号 令和元年 7月17日発行

みんなの広場・ぽっかぽか／出張ひろば・ぽっかぽか

TEL (086)427-5550 FAX (086)436-6270

8月

の予定



みんなの広場・ぽっかぽか (in美和・山内服装専門学校)

☆毎週水曜日は、赤ちゃんタイム☆

水曜日(10時から12時)は 6か月までの赤ちゃんともママ、そしてプレママの時間です。12時から15時まで は、みんなの時間です。

☆毎週木曜日は、0+1(ゼロいち)の日☆

木曜日は 0歳、1歳の親子のみの時間です。

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30



毎週(火) 10時30分から11時30分まで
13時 から14時30分まで
きょうこ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)

お子さんとともに別室で受講します！



8月1日(木) 10時30分から11時30分
産後の大切なカラダについて(仮)

要予約。

理学療法士のはまゆきさんを講師をお迎えし、産後のカラダについて一緒に学びませんか？

フェイスタオルを1枚お持ちください。



8月6日(火) 13時30分から15時まで
抱っこで疲れた肩をもみほぐします♪

15分700円 4人まで。要予約制。

ママセラピストのともかさんの出張施術♪
うつぶせで肩周辺をほぐしていきます。



8月21日(水) 10時～11時20分まで
kamekameさんのペーパーアート講座♪

●アルバム (小) 1,000円 (大) 1,800円

●手形足形 フレーム 各2,000円

お問い合わせ・申込は、

kamedayokamekame@gmail.com お願いします。

ぽっかぽか通信

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業

夏のボランティア体験事業
で中学生のお兄さん・お姉
さんが遊びに来てくれる
日があるよ！

きくちゃんの何でも相談タイム

(10時から12時)

8月27日(火) みんなの広場

8月 9日(金) 出張ひろば

【きくちゃんの何でも相談タイムとは・・・】

助産師 長谷川喜久美さんが来てくれます。ちょっと気になるこんなこと、あんなこと、相談してみませんか？



出張ひろば・ぽっかぽか(倉敷幼稚園)

毎週金曜日 10時から15時 のみ開所☆

※ 幼稚園東門のインターホンを必ず押してください。

スタッフが迎えに行きます。

正門のインターホンは幼稚園用なので、押さないでね。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

さて子どもはもちろんですがお母さま方は何時に就寝されていますか？いまから約60年程前の日本人の平均睡眠時間(10歳以上を対象に数万人の平均値)は8時間13分であったものが2015年には7時間15分となり、1時間も短くなっています。これは1週間では7時間ですが1年では365時間も短くなっています。60年前の日本人の平均体温は36.8℃だったものが現在では36.1℃だそうです。体温が1℃下がれば代謝機能は20%ほど下がり、免疫機能は20～30%も下がると言われています。現代の様々な病気(癌やアレルギー症状など)は睡眠不足による体温低下にも原因はあるといわれています。

母親の睡眠時間が遅い家の子どもほど寝るのが遅いというデータがあります。そして子どもの寝る時間が21時を過ぎると寝付きにくく睡眠の質は悪く、そのため寝起きの機嫌もわるいし、日中の感情にも問題がみられ問題行動が増えると警告しています。その為には19時までには夕ご飯を終えなくてはならず、働いているお母さんたちには厳しい環境かもしれません。ですが助けてもらえる手があるなら必要な機能を頼って少しでも早く寝られる環境を作ってあげる事が先々のお母さんの安心につながっていきます。今一度ライフスタイルの見直しをしてみてくださいね！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

知っていますか？ 産じよく期ヘルパー

核家族の家庭等で、出産後の家事や育児等が困難になったとき、ヘルパー（保育士など）が訪問するサービスです。出産日から4か月間で10日まで（多胎児出産の場合は出産後1年間で25日まで）利用できます。事前登録が必要です。

2時間以内 1,610円 2～4時間以内 3,220円
(9:00-17:00の間で 1日最大4時間まで)

託児サービス（要予約）を

「みんなの広場・ぽっかぽか」で行っています！

- ・1時間300円 1日最大4時間まで（初回は1時間から）
- ・ひろば利用登録をした人が対象（生後6か月～）
- ・利用日1か月前から予約可能
- ・直接 広場に来所の上予約手続きをしてください。
空き状況は電話確認可

**保険料1,000円（年度毎）
が必要です。**

「みんなの広場・ぽっかぽか」（山内服装専門学校2階）

月～金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

「ひろば・ぽっかぽか（出張ひろば）」（倉敷幼稚園2階）

毎週金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

【みんなの広場&出張ひろば 利用案内】

専用駐車場はありません。祝日はお休みです。
詳しくは、WEBをご覧くださいね。

※ 午前9時以降で、倉敷地域に何らかの気象警報発令の場合お休みです。

