

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第127号 令和元年 8月16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

9月
の予定



ぽっかぽか通信

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業



乳幼児クラブ in
ぽっかぽか(秋期)
参加者募集中です♪

☆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和妈妈、そしてプレママの時間です。12時から15時まで、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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
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!

9月4日(水) 11時から1時間程度
ベビーマッサージ

要予約。500円。定員6組。
RTA認定講師の黒岩さんによるベビーマッサージの体験会です。ママも赤ちゃんもリラックスしましょ♪
※ 予防接種後48時間以内はお控えください。

9月9日(月) 13時から15時まで
眠れないママのためのヘッドケア☆

15分700円 6人まで。要予約制。
リラックスサロン雫縁のゆ〜みんさんの出張施術。
ゆったりとした時間をお過ごしください。

きくちゃんの何でも相談タイム
(10時から12時)

9月17日(火) みんなの広場

9月20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

女性が男性より寝ていない国、その筆頭が日本です。「俺より先に寝てはいけない」文化が続いているのでしょうか…ちなみに2018年のOECDのデータによると睡眠時間の国際比較で最も寝ているのは南アの9.2時間、次が中国の9時間、トルコ8.8時間、ニュージーランド8.8時間、アメリカ8.8時間です。逆に寝ていない国の1位は日本の女性で最下位の7.4時間。次が韓国7.7時間、メキシコ8時間、ノルウェー8時間と続きます。一番寝ている南アとの差はなんと1.8時間にもなります。これは一日の差ですが、一週間で12.6時間。1か月で50.4時間、1年で約605時間にもなってしまいます。それでも日本人の方が長生きではないですか?…という問いもあるかもしれませんが、今寿命を延ばしているのは明治、大正、昭和初期の方々です。この検査は世界の15~64歳を対象に行われていることから日本女性は危険ではないかと先生方は危惧されていました。前回から続いてお母さま方へのお話になりました。次回はおねしょのお話です。

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)

保険料1,000円（年度毎）
が必要です。

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

「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。

