

 **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和妈妈、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。



倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業

**ぽっかぽか通信**

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

 **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  
きょうこおぼ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!

 **10月25日(金) 10時30分から11時30分まで  
ハロー!ドナルドお楽しみ会**

要予約制。先着20組。定員間近です!

マクドナルドのドナルドが広場に遊びに来てくれるよ!  
どんなワクワクが待っているのか...お楽しみに!

 **10月9日(水) 11時から12時まで  
ベビーマッサージ**

要予約。500円。定員7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!  
持ち物は、ハンドタオル、バスタオルです。

 **10月18日(金) 10時~11時30分まで  
家庭教育学級**

講師は、NPO法人子育てを楽しむ会の迫きよみさん。  
内容等詳細は決まり次第お知らせします!

 **10月31日(木) 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](mailto:kamedayokamekame@gmail.com) お願いします。

乳幼児クラブ in  
ぽっかぽか(秋期)  
参加者募集中♪

 **きくちゃんの何でも相談タイム  
(10時から12時)**

10月24日(木) みんなの広場

10月11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**

子どもの5歳までのおねしょは何の問題ありません。乳幼児にとってはごく自然な生理現象。ただ年齢が進んでも頻繁におねしょがある場合は専門医の診断を仰ぐことが必要な場合もあります。これはあくまでデータ上のことですが、4歳で約30%、6歳で約10%、7歳で約7%、10歳で約5%、12歳で約3%(ICSD-2の診断定義による)というものも参考までに。実は私の弟や妹も小学校の5年生までしていました。その後なんの問題もないのですが、親が忙しく構ってあげられなかった愛情不足という側面はあったかもしれません。おねしょに関する明確な治療法も、またエビデンスも残念ながら未だありません。ただストレスが関係している...ということはあるようです。その上でできる対処法としては1日の水分摂取量のうち午前中の配分を増やすという方法を試されるのはいいかもしれません。またサーカディアンリズムを整えることがとても大切なので、朝の光を採り入れることを中心に規則正しい生活のリズムを作るなどから取り組んでみるのもいいかもしれません。

でもまず何より必要なのはお子さんの話をただ聞いてあげる、また抱きしめてあげる...などの「愛情」を表現することから始めて見るのも一番かもしれません。  
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？産じょく期ヘルパー

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。

