

 **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。



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	31			

← お休みです! →

 **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かきれい字ママ講座**  
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!

 **12月25日(水) 10時~11時20分まで**  
**kamekameさんのペーパーアート講座♪**  
ミニクリスマス会! お写真画像 パルーンプレゼント♡  
お好きなものを選んでいただけます。  
○手形足形 700円~  
○フレーム 1,000円~  
○アルバム 1,000円~  
いつものサイズより小さいものの製作となります!  
お問い合わせ・申込は、  
[kamedayokamekame@gmail.com](mailto:kamedayokamekame@gmail.com) をお願いします。

**12/28(土)~1/3(金)は  
年末年始の休業日です。  
年始は1/6(月)から開所です。**

# ぽっかぽか通信

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業



年末は27日(金)まで。  
年始は1/10(金)から  
開所です♪

 **きくちゃんの何でも相談タイム**  
(10時から12時)

12月12日(木) みんなの広場

12月 6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**

ラグビーの試合ご覧になりましたか?南アが優勝しましたね。数号前のコラムに書かせていただきましたが国際比較でみる睡眠時間でもっとも長く寝ている国は南アの9.2時間でした。

睡眠時間と基礎体力の相関関係を研究してみるのも面白いかもしれませんね。…さて、急に気温が下がってきて朝晩は寒さを感じながら過ごすようになったのではないかと思います。外気温の変化は身体の調整機能に負担をかけるため疲れやすくなっています。お母さんが疲れていると子ども達にも影響します。体調管理をしましょうね!そのためにも少しでも早く寝る努力をしてみてください。先日も「夜はまとめて寝てくれて助かるんですが11時を過ぎないと寝てくれないんです」というお母さんのお話をお聴きしました。「どうしたらもっと早く寝てくれますか?」生後半年の赤ちゃんです。私は「お昼寝は何時と何時ですか?」とお聞きしたところ「午前中と夕方の5時ごろから1時間ほど寝ます」とのお答えでした。この時期の赤ちゃんは午前と午後の2回お昼寝を取るのが一般的ですが、午後の昼寝の時間が遅すぎます。できれば3時にはお昼寝を切り上げるようにしてください。このお母さんには赤ちゃんが眠たくなる5時ごろにお風呂に入れることや授乳などをして眠らせなくて起こしておいて6時を過ぎたらもう夜の眠りとして寝かせてみることを提案させていただきました。ドイツでは3歳未満の子どもの30%以上は6時台に子どもを寝かしているというデータがあります。

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。

