

## 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  |
|-----------|-----------|----|----|----|
|           |           |    |    |    |
| 3         | 4         | 5  | 6  | 7  |
| 10        | 11<br>お休み | 12 | 13 | 14 |
| 17        | 18        | 19 | 20 | 21 |
| 24<br>お休み | 25        | 26 | 27 | 28 |



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！



2月19日(水) 10時～11時20分まで  
kamekameさんのねんねアート♪

Kamekameさんのミニ撮影会です。

ねんねアートはお雛様か干支から選んでください♪

○1アート 700円

○2アート 1,400円

お問い合わせ・申込 は、

[kamedayokamekame@gmail.com](mailto:kamedayokamekame@gmail.com) お願いします。



## 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。



### きくちゃんの何でも相談タイム

(10時から12時)

2月18日(火) みんなの広場

2月 7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？

## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

少し気になる事があるのでここに書いておこうと思います。赤ちゃんは一人一人違うということです。マニュアル通りの子どもなんて一人もいません。私たち睡眠改善士がお伝えできるのもあくまで科学に基づいたデータからのお話だけです。わが子がそれに当てはまらなくても無理にはめようとすることはありません。健全に育つことがなによりです。お母さんに笑顔のあること、子どもに笑顔のあること…それ以上のことはないように思います。その笑顔の創出として「睡眠」は赤ちゃんにとっても育てている養育者にとってもとても大切なことです。睡眠が足りているかどうかは大人の場合は午前中に眠気のこないこと、やる気(意欲)があること、目覚ましがなくても目が覚めること、目覚めたら寝床からすっきりと出られること…などがありますが、赤ちゃんにとってはどうでしょう？「意地がいい」ってお聴きになったことはありますか？赤ちゃんはお乳が足りていて、おむつが濡れていなくてしっかり睡眠が摂れていてお母さんに注目されていたら…つまり愛されていたら大体は満足しています。お母さんは産後は孤独になりがちです。周りに一緒に子育てしてもらえそうな信頼できる人や機関を探して一緒に子育てを楽しみたいものです。赤ちゃん(2歳未満)は網膜が未発達で話しかけてもこちらを向いてくれないのは普通です。それでも赤ちゃんの目をみながらお話してあげてくださいね。

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

# ぽっかぽか通信

2月  
の予定

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業



## 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)

**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。

