

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています
 第123号 平成31年 4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
 (倉敷市美和1丁目8-5 山内服装専門学校2階)
 TEL (086)427-5550 FAX (086)436-6270



5月
の予定

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業

ぽっかぽか通信



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
		1 開所しますよ〜♪	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	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!

5月13日(月) 13時から15時まで 眠れないお母さん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スタッフさんの出張施術♪
 ベットに横になって、静かな空間でヘッドケア…。
 ちょっぴり贅沢なリラクゼーション、いかがですか?

5月20日(月) 10時30分から13時まで 手づくり講座(靴下でできる人形)

参加費(昼食込) 1,500円 要予約制。
 みんなで楽しくおしゃべりしながら作りましょう♪
 参加申込は必ず広場に来所の上お願いします!

5/1(水)、2(木)は
 GW特別開所日(10時~15時)です!
 みんな遊びに来てくださいね♪
 ※水・木曜日ですが、年齢制限なし。

乳幼児クラブ in
 ぽっかぽか(春期)が
 始まるよ♡

きくちゃんの何でも相談タイム は (10時から12時)

5月28日(火) みんなの広場

5月17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。
 スタッフがお迎えに行きます。

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、今月は「生活環境」についてです。「生活環境」というのは多岐にわたります。例えば、寝具も環境の一つですし、周りの人々との関わりも一つの環境です。ライフスタイルも一つの環境です。乳幼児期には特にいかにいい環境で寝させてあげられるかというのはその後の成長にも大きく関わる事ですので養育に関わる方は一緒に考えていきましょうね!

…例えば1時間おきに眠りが浅くなる赤ちゃんをそのたびに起こして授乳するスタイルをとる場合と、少々泣き出してもしばらく様子を見て、寝れるようなら授乳せずに夜は寝る時間をできるだけ長くとるようにしているスタイルの生活環境では後者のスタイルを取ってくれた方が赤ちゃんには幸せです。また、日々のルーティンがある程度規則正しくしていくことで赤ちゃんが安心できる…ということも良い眠りには大切な要素です。

そして赤ちゃんにとって一番大切な環境はお母さんの笑顔と愛されているという安心感です。寝るというのは本能として危険なことだと認識しますから、安心という環境が必要です。

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)

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

新年度になったので
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。

