

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第121号 平成31年 2月15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



3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
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
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!

3月7日(木) 10時30分から11時30分まで
すやすや♡すくすく♡ベビー

睡眠改善シニアインストラクター 原陽子さんを講師にお迎えします。子どもはもちろん、大人も大切にしたい睡眠。

睡眠について一緒に学びませんか?

申込は不要です。当日気をつけてお越しください。

3/15(金)は卒園式のため
お休み!代わりに**3/18(月)**
に開所します!

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 は (10時から12時)

3月 12日(火) みんなの広場

3月 22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

さて、生体リズムを整えるのに大切なのは「朝の光」「食事の時間」「生活環境」だと先月のコラムでご紹介しました。それではどうして「朝の光」がリズムのために必要なのでしょうか?…人間には体内時計というものがあって一日の周期があります。ところがこの時計はなぜか地球時間の24時間にはなっていません。それよりは少し長い時間になっているのです。光のない生活をするとうどんどん起きている時間が後ろへずれていきます。そのため朝にお日様の光を浴びることで体内のタイマーのずれをリセットすることが必要なのです。またこの朝の光を浴びてから大人の場合だと14、5時間後に眠くなるようにホルモンが分泌されます。赤ちゃんは生後2か月を過ぎたところからこの光をたよりにだんだんとこの生体リズムを1歳半ぐらいまでに確立していきます。朝日の入る部屋だとカーテンをあけてあげることで光を採り入れることができます。朝日を採り入れることのできない場合は午前中にお散歩やあるいはおぶって洗濯物を干す…など工夫してみてくださいね。ただしここでいう「光」とは直射日光ということではないので注意してください。

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。出産後退院した日から1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

初回登録時
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。

