

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。  
 第119号 平成31年 12月14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



# ぽっかぽか通信

1月の予定

倉敷市委託 地域子育て支援拠点事業

## 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	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!

**12/29(土)~1/3(木)は  
 年末年始の休業日です。**

年始はみんなの広場・出張ひろば共に、1/4(金)から開所です。



## 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。



### きくちゃんの何でも相談タイム は (10時から12時)

1月 22日 (火) みんなの広場

1月 18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

今は暖かいな～と思っていたら急に寒くなったり…また、1日の間の気温の変動も激しい不安定な時期です。皆さん眠れていますか？今日は子ども達の睡眠ばかりではなく皆さんにも通じるお話です。…私たちの身体には自律神経というものがあります。眠りに入るためにはこの自律神経が大事なポイントになるのですが、自律神経には交感神経と副交感神経があります。寝るためには交感神経が優位な状態から、副交感神経が優位な状態へと切り替わらないといけません。交感神経が優位なままだと眠れません。そこでおすすめなのが呼吸法です。ゆっくりとした呼吸をすることで身体が緩んできます。また首の後ろを温めることも気持ちいいのでやってみてくださいね。また手や足が冷たく冷えていると眠れませんので、まずは手足を温めることも大切です。子ども達も手足が冷えては眠れませんよ！かといって電気毛布は体には悪いので、使うとしたら湯たんぽの方がお勧めですが低温やけどには注意が必要です。寝る前に湯桶にお湯を入れて手足だけを温めるのも一案です。

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。

