

# ぽっかぽか通信

7月の  
予定



第113号 平成30年 6月22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



## 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。

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!

7月9日(月) 10時から12時まで  
**由紀子さんのリフレクソロジー**

20分 500円 リフレクソロジスト 三宅 由紀子さん  
足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか? 大人気の講座の為、初めての方優先しております。要予約。



きくちゃんの何でも相談タイム (10時~12時) は

7月25日(水) みんなの広場

7月13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につながっているの、押さないでくださいね。

乳幼児クラブ in  
ぽっかぽか(春期)  
7/2(月)最終日です♪

7月20日(水) 10時~11時20分まで  
**Kamekameさんのペーパーアート講座**

- ミニアルバム 1,000円
- アルバム作り 1,800円
- 手形足形アート 2,000円

お問い合わせ・申し込みは、  
[kamedayokamekame@gmail.com](mailto:kamedayokamekame@gmail.com) をお願いします。

7月26日(木) 10時から11時30分まで  
**知っておきたい! おくちの発達**  
~おいしく たのしく 食べるために~

倉敷市保健所 家守さんを講師にお迎えします。  
子どもにとって大切なおくちの発達について一緒に学びましょう。定員15組程度、要予約。  
※ 午前中は講座参加者のみの広場です。

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			

講座中(10時~11時30分)は、講座参加者のみの広場となります。ご注意ください!!

## 子育てコラム~眠りが育てる子どもの力

おしおとした日本の夏がやってきます。そして寝苦しい暑い夜をいかに快適に過ごすか...というのは大人子どもを問わず健康管理の上でも重要事項です。さて、人間というものの湿度によって、命まで危険になる事ご存知ですか? 湿度が20%を下回るような環境では生命の危機になるそうです。冬場には30%ほどの日もありました。そんな時は加湿器などを使うなどして環境を整えないといけません、逆に今のような梅雨から夏には湿度が80%を超えてしまう日もあります。この湿度80%を超えてしまった環境では人は寝れないようです。まして生まれたばかりの赤ちゃんはまだ自分で体温の調節ができません。ですから湿度は除湿器を使うなどして調節してやる必要が特に熱帯夜と呼ばれるような温度、湿度共に高い環境の時は要注意です。また暑いからといって扇風機やクーラーから出てくる冷風を直接身体に向けたりは絶対にしないでください。皮膚呼吸の妨げになります。ほぼ2歳くらいまでに体温の調節能力、つまり毛穴などもできてきます。あまりにクーラーの効きすぎた環境ではそれを障害してしまうので適度の調節が必要です。寝る環境としては湿度を50~60%にすると寝やすくなります。

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

