

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。  
 第108号 平成30年 1月19日発行  
 みんなの広場・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

2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、そしてブ  
 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
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
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かいれい字ママ講座**  
 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3日(土) 10時から15時まで  
**多胎児の日♪ぴよこタイム**  
 ふたごちゃん、みつごちゃん集まれ～!  
 多胎児子育て中の先輩ママや抱っこスタッフが  
 待ちしております。皆でワイワイお話ししよう♡  
 屋食持込OKです! おやつはご遠慮ください。  
 ※2/3(土)は、多胎児親子限定のひろばです。

2月5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。

感染症が流行している時期で  
 すので、暖かくしてお出掛けく  
 ださい。咳エチケットなどでお  
 互いに気をつけたいですね♪

きくちゃんの何でも相談タイム は  
 (10時から12時)  
 2月20日(火) みんなの広場  
 2月16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  
 につながっているので、押さないでくださいね。

## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

昨年末、「日本眠育推進協議会」なる会が発足しました。長年、小児科医として従事してこられた先生方を中心に結成さ  
 れた会ですが、その提言として次のようなお話がありました。  
 『日本における子どもたちの心身の発達がこれほど懸念される時代はかつてありませんでした。子どもたちが発達の過程で「発  
 達障害」と診断される率は約6%、地域によっては8～10数%に及びます。この20数年、私たちは子どもたちの「睡眠と覚醒リズ  
 ム」すなわち「生活リズム」の乱れが発達障害と同様の症状をもたらすことに注目し、診療を続けてきた結果、おそらく乳幼児期  
 からの「体内時計の形成」が心身の発達に極めて密接に関係していることがわかってきました』とおっしゃっていました。そして、  
 この事がさらに成長過程で様々なトラブルを引き起こしていくことも懸念されていました。実はお母さんのお腹にいる時からこのリズ  
 ム形成は行われているのではないか…という研究も始まりました。いかに乳幼児のうちからきちんとした「生体リズム」を確立するか  
 がとても重要です。中でも睡眠はもっとも重要な人間形成の基礎を作っていると云っても過言ではありませんね!

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

