

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
第106号 平成29年 11月17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

12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。

年末は、12/28(木)まで。
年始は、1/4(木)からです。

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	29

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。
※ 26日(火)は実施しません。

12月4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、初めての方優先としております。要予約。

○冬休みの広場ご利用について○

冬休み期間中は、小学生・幼稚園のお子さんの利用があるかと思えます。広場は、0～3歳くらいまでの親子の居場所です。広場の中では、「ちびスタッフ」としてスタッフと共に小さい子の様子を気をつけながら遊んでくれると嬉しいです。

乳幼児クラブ(秋期)
12/5(火)
最終日です！

きくちゃんの何でも相談タイム は
(10時から12時)

12月14日(木) みんなの広場

12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？

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。

年末は、12/22(金)まで。年始は、1/5(金)から です。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

乳幼児期ですが、とくに、夜の寝つきが悪い、途中で目をさますとなかなか寝てくれない。ちよつとの物音ですぐ覚醒してしまう…など、年齢相応の睡眠覚醒リズムが確立しにくい場合、発達障害の可能性も考慮しないといけなくなるのですが、まず、その前に寝る環境が整っているか…を考えてあげてくださいね。例えば、このコラムでも何度か書かせていただいているように蒸れる寝具やパジャマを着せていないか…これはフリースといった素材に代表されるように、アクリル、ポリエステルなどの化学繊維のものが肌に直接触れるのは避けてほしいです。アレルギー症状をお持ちのお子さんは特に気をつけてあげてください。また、洗濯に合成洗剤ではなく石鹼洗剤を使うとお子さんの肌には優しいです。

寒くなってきた冷たいお布団に入れると手足が冷えるのでなかなか寝つけません。

湯たんぽなどで先におふとんを温めておいてあげるのもいいですし、今からは敷きふとんのシーツに綿毛布を使ってもいいですよ。手足が冷たいと寝ませんから、寝さそうと思つたらまず手足を温めてあげてくださいね！(ただし、手袋、ソックスは寝るときは外してください)眠りの質が悪いといくらでも発達障害様の症状がでます。まず、環境を整えること、日中の過ごし方、光の環境、その上で寝てくれない…のときは相談しましょうね！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

「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】

初回来所時に、保険料500円(一家族につき)をお支払いください。
専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

※ 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。

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



産じょく期ヘルパー ご利用ください!

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)

