

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
第104号 平成29年 9月15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

10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。

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			

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わい字ママ講座

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。
新規希望者の受入を再開します。

10月30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 リフレクソリスト 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。

きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、
10月 3日(火) みんなの広場
10月20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。

乳幼児クラブ in ぽっかぽか(秋期)が
10/31(火)から始まりますよ！

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

少し涼しくなってきましたね！これから夏の暑さ疲れをとるためにも、また最近、メディアで話題の「睡眠負債」を解消する意味においても、気温、湿度共に眠れる季節がやってきましたので、ここでしっかりリセットしてくださいね！子どもたちにとっても同じなので、寝やすいこの時期に生活リズムを整えて早寝早起きを習慣づけてあげてください。

…さて、ここで問題になるのが、寝具のことです。以前にもこちらのコラムで書かせていただきましたが赤ちゃんは汗を大人の3倍はかくといえます。寝ている間に汗の吸い取りの悪い物や、蒸れを生じさせる素材のものは出来るだけ避けてください。例えば最近ではフリースのパジャマなども目にするようになりましたが、これは100%ポリエステルなどの化学繊維で出来ていて、洋服では人気の素材ですが、肌に直接身につけるものとしては適しません。今の時期には綿100%のものでガーゼなどの柔らかい素材などがおすすめです。夏の間はタオルケットや綿毛布をお使いだったのではないかと思います、少し肌寒く(20～25℃)になりましたら、羽毛などの肌掛け1枚でちょうどいいのではないかと思います。外気温が20℃を下回るようになりましたら、肌掛けと身体の間に綿毛布を1枚足してお使いくださいね！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

月～金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

毎週金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

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時時点で、倉敷地域に何らかの気象警報発令の場合お休みです。

「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してください。
- 空き状況は電話確認可



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の間に 1日最大4時間まで)

