

# ぽっかぽか通信

5月の予定

## ○会員証更新のお願い○

今年度 初回利用時に保険料500円(一家族につき)が必要となります。  
 会員番号と名札ケースが変わります。  
 今年度は青色です。ご確認よろしくお祈いします！

## 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(10時から12時)は、赤ちゃんタイム☆

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  
**京子おばちゃんのおしゃれママ講座**

初回 1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)  
 ひろば利用者のための講座です。お子さんとともに別室で受講します。 ※ 9日はお休み。

5月 適宜  
**季節の折り紙☆指先集中タイム♪**

折り紙で、バラやかぶとを折って、風車やカード入れにしちゃいましょう♪ちょっと難しいので、皆でアイデア出し合いながら作りましょう

5月 16・23日(火)  
**乳幼児クラブ in ぽっかぽか**

とことこ(2歳児) : 10:15-11:05

よちよち(1歳児) : 11:15-12:05

春期乳幼児クラブが始まりますよ！倉敷幼稚園で開催です。申込方法等詳しくはブログ(<http://blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomoi23>)をご覧くださいね。

## きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

5月26日(金) 出張ひろば

5月18日(火) みんなの広場

【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？

第99号 平成29年4月21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



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

「生体リズム」という言葉を聞かれたことはありますか？…実は私達の脳に生まれた時から備わっている機能です。時間的周期性…このリズムを確立するのがだいたい新生児～乳幼児期、つまり0歳～2歳頃で、ここでリズムがきちんとできていると神経回路に組み込まれるため、無理をしなくても自然に「眠る→起きる→食べる」といったルーティンができるようになり、正常な発育を助けます。またこのことがその後人格的な発達や心理面、すべての身体機能、生理面とも関係してきます。生まれて半年を過ぎたころから毎日の起きる時間を決めたり、カーテンを開けて朝の光をとりいれたり、「おはよう」の挨拶や、着替え、抱き起すときは「朝ですよ、起きようね」などの声をかけてから起こす。いきなり無言で抱き起さない…など。ひとつひとつのことを丁寧に毎日のルールとして取り入れていくことで、徐々に「生体リズム」が身についていきます。春、睡眠にはいちばんいい季節ですよ！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

## 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、押さないでくださいね。



## 「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

## 「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

【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)をお支払ください。  
 専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

## 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
- ・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



## 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）

