

# ぽっかぽか通信



1月の予定

「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。土日祝日はお休みです。

第95号 平成28年12月16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 & FAX (086)427-5550



1/11・25日(水)は、ぽこ×ぽかタイム実施のため、赤ちゃんタイム(10時から12時まで)のみとなります。

※ 昼食タイムはご遠慮ください。

【ぽこ×ぽかタイムとは・・・】

お子さんの発達や行動面が、ちょっと気になる・・・という親子の時間です。お子さんの遊びを見守りながら、スタッフと一緒に、お子さんへの関わり方について、ゆっくり考えてみませんか?要予約制です。



さくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

1月24日(火) みんなの広場・ぽっかぽか

1月13日(金) 出張ひろば・ぽっかぽか

【さ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?

**みんなの広場・ぽっかぽか** (in美和・山内服装専門学校)

年始は、1/4(水) から



**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  
京子おばちゃんのきれいなママ講座**

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。



**1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  
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?

初めての方優先、要予約制。



**1月26日(木) 10時から11時20分まで  
ベビマ&物づくり**

料金 2,000円 持ち物 バスタオル  
ベビーマッサージで親子の絆を深める癒しの時間を過ごしましょう。

※ 予防接種24時間以内は避けてください。  
ペーパーアートで成長する我が子の思い出を残しましょう。足形雪だるま色紙、足形鬼色紙、雪だるまフレーム、誕生日色紙 から1つ選んで作れます。

詳しくは <http://s.ameblo.jp/kamekamedayo0>  
<https://www.facebook.com/kamekameyo>

問い合わせ・申込は 090-1011-3280  
[kamedayokamekame@gmail.com](mailto:kamedayokamekame@gmail.com) お願いします。



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

朝が明ける時間が遅いこの時期、赤ちゃんを朝8時を過ぎても寝たままにしていますか?あるいは逆に夜遅くまで赤ちゃんを連れてファミレスやコンビニなどの明るすぎる環境にさらしていませんか?あるいは、お父さんが帰ってくるのを待って、夜遅くにお風呂に入れていませんか?夜泣きは激しいですか?夜、あかちゃんが泣き出したらすぐ抱き起こしていませんか?赤ちゃんが寝ている部屋の明かりはどうしていますか?その部屋でテレビを観たり、パソコンなどをしていませんか?赤ちゃんが寝てくれないとか、寝るのは寝てくれても短い時間ですぐ起きる…激しく泣いて夜泣きがやまない…などの悩みは寝かしつけの方法や時間、光のコントロールで解消されることも多くあります。最近、子どもの睡眠障害が問題視されるようになりましたが、こうしたことに陥らないためにも乳幼児期の睡眠や生体リズムの確立は大切です。今回はこの寝かしつけや生体リズムの確立の仕方について書いていきたいと思います。

睡眠改善インストラクター 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☆

年始は、1/6(金) から開所します。

### ☆毎週水曜日は、

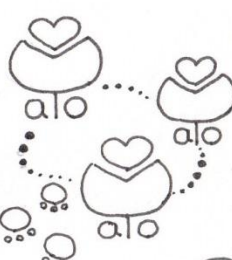
#### 赤ちゃんタイム☆

水曜日(10時から12時)は 妊婦さん～6か月までの第1子の赤ちゃん対象です。

### ☆毎週木曜日は、

#### O+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。



JR倉敷駅

西ビル

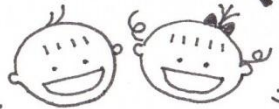
天満屋

至広島

国道429号線

至岡山

# しまっかしまっかマップ



倉敷中央病院



倉敷郵便局

中国銀行

倉敷中央通り

倉敷物語館

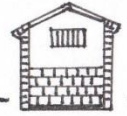
★みんなのしまっかカフェ



お子様とご一緒に

国際ホテル

美禰見地区



ピタパン

寿司勝

山内服装専門学校

セブンイレブン

★2階1です!!

倉敷市文化交流会館



みんなの広場  
しまっかしまっか



ファミリーマート

オクダサイクル

自然史博物館

倉敷市立図書館

倉敷市美術館

駐輪場  
東門

倉敷市立  
倉敷幼稚園

インタホンを  
押しね

