

# ぽっかぽか通信

第88号 平成28年 5月20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



「みんなの広場・ぽっかぽか」(山内服装専門学校2階)

月曜日から金曜日 10時から15時まで

「ひろば・ぽっかぽか」(倉敷幼稚園2階)は週1回

毎週金曜日 10時から15時まで



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

今月は光による子どもの眠りへの影響についてです。

特に光はメラトニンというホルモンの分泌に大きく影響をしています。2歳までの子どもは網膜が未発達ですし、低年齢であるほど瞳孔が大きく、水晶体の透過率も高いのです。なので、大人に比べても光の影響は倍に近いほど影響を受けます。寝るための環境は30ルクス以下、つまり豆球以下の明かりでないと子どもたちのメラトニンの分泌はなされません。特に一生に分泌されるメラトニン量の3分の1量が5歳までに出ることからも正常なメラトニンの分泌はとても必要です。19時を過ぎては出来るだけ暗い環境をつくり、つまり自然に近い光の環境を作ってあげて、よりよい睡眠のための睡眠環境を整えてあげたいですね！

睡眠改善インストラクター 原 陽子

非常に突然で残念ですが、さろん♪ぽっかぽか は5/17(火)で閉鎖しました。

(※5/24はベビーマッサージ体験会参加者のみの時間です。)



## ひろば・ぽっかぽか・6月の予定

倉敷幼稚園で開催のひろばは、  
毎週金曜日10時から15時のみ開所☆

乳幼児クラブ in ぽっかぽか 春期開催中！よちよち組のみ実施しています。  
詳しくは、乳幼児クラブのブログ([blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123](http://blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123))を見てね。



きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

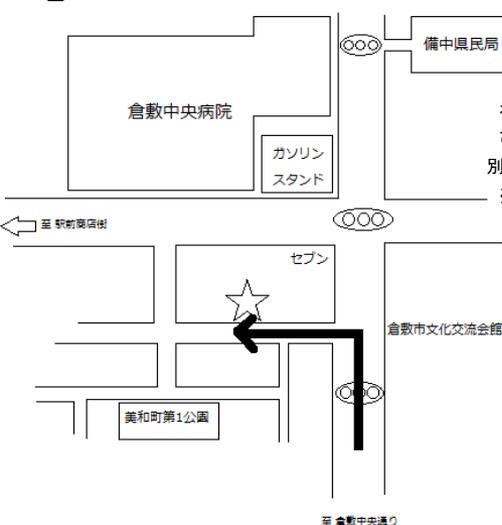
6月28日(火) みんなの広場

6月24日(金) ひろば で実施します。

○来月のみんなの広場 来所時間変更のお知らせ○

7/14(木)はスタッフ研修のため、ひろばを10時から13時までとさせていただきます。詳細は来月のぽっかぽか通信にてお知らせします。

## みんなの広場・ぽっかぽか・6月の予定



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)  
ひろばに来る時間を使って、めざせ！きれい字ママ！  
別室で行いますので、お子さんも必ず一緒にご参加ください。  
※ 6/14(火)は、午後(13:00-14:30)のみ。

6月14日(火) 10時30分から11時30分まで  
助産師さんのベビーマッサージ

児島市民病院 助産師さん  
要予約制。先着5組まで。  
みんなの広場で、助産師さんとゆったりベビーマッサージをしてみませんか。持ち物は、バスタオル、ハンドタオル、赤ちゃんの水です。  
※予防接種後48時間以内はご遠慮ください。

6月27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  
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、事前予約制、初めての方優先とさせていただきます。

## ☆毎週木曜日は

0+1(ゼロいち)の日☆

さろん♪ぽっかぽか閉所のため、6月から、毎週木曜日を 0歳、1歳の親子のみの時間とさせていただきます。

6/8・22日(水)は、ぽこ×ぽかタイム実施のため、通常のひろばは、10時から12時までとなります。 ※昼食タイムはご遠慮ください。



JR倉敷駅

西ビル

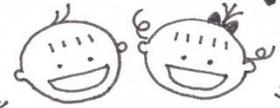
天満屋

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

倉敷物語館

★みんなのしまっかカフェ



お子様と一緒にお出かけ

寿司勝

山内服装専門学校

セブンイレブン

★2階です!!

みんなの広場  
しまっかしまっか

倉敷市文化交流会館

倉敷中央通り

ファミリーマート

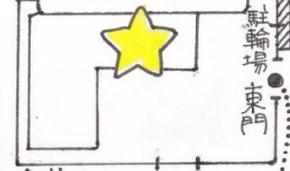
オクダサイクル

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

イタホンを押しね

国際ホテル

美雀見地区



ピタパン