

ぽっかぽか通信



ひろば・ぽっかぽか・2月の予定

月 10時～15時	火 10時～15時	水 10時～15時	木 10時～15時	金 10時～15時
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29				

**2月17日(水) 10時から11時30分まで
O+1(ゼロいち)タイム**

赤ちゃんタイムを卒業した親子さん、現役赤ちゃんタイム利用の、0～1歳児の親子さんの時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪会うたびに大きくなっていく子ども達の成長が楽しみ！

**2月10・24日(水) 13時30分から15時まで
ぽこ×ぽかタイム(事前予約制)**

お子さんの発達や行動面でちょっと気になることがある…という保護者の方と子ども達のための時間です。お子さんへのかかり方について、ゆっくり一緒に考えてみませんか？各回5組まで。

※ 通常のひろばは10時から12時までです。

**2月19日(金) 13時から14時まで
ボールプールであそぼう！**

ビニールプールの中にたくさんのボールを入れました。ボールの中に入ると、大人も自然とリラックス！最初は遠くから見ていた子ども達も、次第に楽しんでいっている様子が見られます。小さいお子さんの参加の場合は、安全に気を付けてあげてくださいね。

**2月25日(木) 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

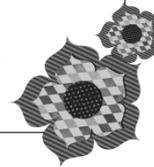
足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか？大人気の講座の為、事前予約制、初めての体験の方優先とさせていただきます。

2/10・24(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。

ひろば・ぽっかぽか、出張ひろば・ぽっかぽかプラス
平成28年4月 移転することになりました！

詳細は決まり次第ご案内します。

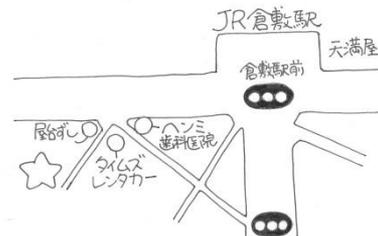
第84号 平成28年1月21日発行
ひろば・ぽっかぽか
(倉敷市中央2丁目7-1 倉敷幼稚園2階)
TEL & FAX (086)427-5550



さろん♪ぽっかぽか・2月の予定

倉敷駅前に「さろん♪ぽっかぽか」誕生！
赤ちゃんタイム & きれいなママ講座は、
毎週火曜日10時から13時まで開催しています☆

さろん♪ぽっかぽかは、JR倉敷駅南口から徒歩3分。「タイムズレンタカー」「や台寿司」の間の道に入ってすぐの民家です。普段のひろばとは違う雰囲気の中で、ゆったりと過ごしましょう。



**2月23日(火) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム**

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつ長谷川喜久美さん(きくちゃん)が さろん♪に来てくださいます！日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあいながら相談タイムを過ごしましょう。



**2月16日(火) 10時から13時まで
まんま教室**

真備町にある「子育てひろば・はなっこ」さんで大好評の離乳食教室が、さろん♪にやってきた！講師に松田さんをお迎えし、皆でワイワイお話ししながら離乳食について学びましょう。

要予約制。参加費500円。先着5組まで。



**2月9日(火) 10時から
ホトに役立つ倉敷地区の赤ちゃん情報**

～病氣編～

赤ちゃんのこと、病氣のこと、その対処法や倉敷地区の小児科の情報をお伝えします。赤ちゃんが急に病氣になっても落ち着いて対処できるように知っておくと安心です。オフレコで、先輩ママからの実際の病院情報をお伝えします。講師は、助産師の嵯峨さん、筆記用具を持って来てくださいね。

要予約制。参加費500円。定員10組まで。



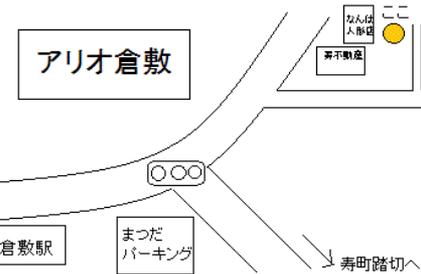
出張ひろば・ぽっかぽかプラス・2月の予定

アリオ倉敷から徒歩5分！
寿不動産裏の民家です！
オレンジ色の看板が目印です。
毎週木曜日10時から15時まで
開所しています☆



**2月25日(木) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム**

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつ長谷川喜久美さん(きくちゃん)がプラスに来てくださいます！日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあいながら相談タイムを過ごしましょう。



最近、子どもの寝具やパジャマの素材のことが気になっているので、今回は寝る時に身に纏うパジャマの素材について書いてみます。

寝る時の環境を作るのは寝具環境も大きいのですが、一番肌に近いのはパジャマです。そのパジャマ、特に子ども用のパジャマの素材が問題です。昨年、大学の先生に直接お聞きした事ですが、NHKでの実験で、被験者にフリースのパジャマを着て寝てもらったところ、肌とパジャマの間の湿度は80%以上になっていたそうです。湿度が80%を超えると睡眠は悪化することがわかっています。子どもは大人の3倍の汗をかきといわれています。最近のパジャマや寝具は蒸れるものが多く、蒸れてあつたかい素材が増えているように思います。また筋肉がリラックスすることが睡眠には必要ですが、そのためにはできるだけ天然繊維の方がいいのではないかと思います。子ども達のパジャマや寝具にはできるだけ綿やシルクやウールなどの品物を選んであげたいものですね。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

 **産じょく期ヘルパー 11月から受付開始♪**

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。

○利用方法

ひろば・ぽっかぽか、倉敷市役所子ども相談センター及び各支所福祉課で利用登録申請書を提出してください。

○利用料

1日2時間以内 1,610円 2～4時間 3,220円

9:00-17:00で、1日につき4時間以内 交通費別途必要

 **親子クラブはご近所のお友達を作るチャンス♪**

健やかに子育てすることができるよう、就園前の子どもとその保護者が、公民館や公園を利用して座談会や季節ごとの活動(運動会、七夕、水遊び、クリスマス会など)、地域の人との交流などを行っています。また子育て中の友達づくりもできます。親子クラブはおおむね小学校区ごとに活動しています。

○問い合わせ先○ 市保健所倉敷保健推進室 (086)434-9822

★ひろば・ぽっかぽか の周辺の親子クラブさんは・・・

西 小学区→ コスモス会 東 小学区→ にこにこ会
老 松小学区→ まつぼっくり会 万 寿小学区→ ひまわり会

「依存するから自立する。依存は模倣である」

前の人のことを受け継ぐという場合に、前の人を尊敬することがまずなければならぬわけです。共感というのと同じことですね。尊敬の感覚は、実は競争の原理の中だけで育てられたのではできない。優越感、劣等感の感情の中ではできないものです。ですから、こういう一連の人間の非常に重要な感情、感性という、ひと続きのものがあって、その中で育てられた子どもは、尊敬と感謝の感性があるから、まねようとし、模倣しようします。模倣が十分できて、初めて創造性がでるのです。要するに、依存するから自立するんで、その依存は、言ってみれば模倣で、依存から自立へという子どもの発達のプロセスでもそういうものがあるわけです。創造性をもって生きるというのは、共感、尊重、尊敬あるいは感謝というような人間として大切な感情や感性と関連している、という意味で大事なことだと思います。

それで、模倣するということですが、相手を信じるから模倣できることにもなるわけです。相手を信じるというのは、そういう意味では、十分な依存体験をしておかなければならない感性です。ですから、いい親や先生に恵まれることは大事なわけです。先生を信じられるから創造的な学習ができる、あるいは、親子関係でいえば、自分の欲求をよく受け入れてくれた親を信じることができるということが基本にあって、初めて自立していくわけです。

その創造性には、必ず自主性とか、主体性とかが必要になってくるわけですから、それらが損なわれないでいなければなりません。自主性や主体性を損なわれないでいられるという前提がなければ、実は創造性は出てこないんです。実際には、自主性のない人には模倣性もでてこないんです。では自主性は、どうして育てるかといえば、自分に自信があってこそ育つんです。その自信はどうして育つかといいますと、自分の欲求が、自立する前の幼い時、あるいは精神機能が未分化の時に、どれだけ周囲の人によって満たされるかで、大きく左右されるのです。子どもは十分な依存体験をすると、自信をもち、自分の存在に誇りを抱いて、そして仲間や、優れた人に対して、共感や、感謝の感情を感じやすくなり、安心して人を尊敬できますから、これは、と思うものを、まねることができるのです。まねることができた上に、自主性や主体性をもっているから、創造性を培っていくことができるのです。そしてできあがったものに対して、思い上がった優越感でなく健全な誇りをもつ。こういうふうに行くんですよ。子どもが育つというその基盤は、あくまでその子どもの中に、人を信じる力を育てることなのです。人を信じる力というのは、感謝や尊敬の感情にそのまま直結するものでしょう。そのことが創造性につながっていくという、このプロセスを分かってもらえと、子どもを育てることは非常に楽しくなると思います。子どもは、みな天才というわけではありませんが、その子の持っている力は、しっかり出てきます。どのくらい十分に依存させてあげるか、これが、創造的な生き方にずっとつながっていくのです。感性を育てることだって、自主性のない人に豊かな感性はあり得ない。人からものを学べない人に、まねることができない人に、創造性はあり得ないですね。こういうプロセスを知ると、育児は非常に面白いですよ。

『ひびきあうこころ』より



児童精神科医 佐々木 正美先生