

ぽっかぽか通信

ひろば・ぽっかぽか・12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
7	8 	⑨ 	10	11 
14	15	16 	17 	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

12月16日(水) 10時から11時30分まで
0+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！

12月2・9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。

12月17日(木) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム

「乳幼児クラブinぽっかぽか」(秋期)は、1日(火)に実施です。詳しくはチラシもしくは乳幼児クラブブログをご覧くださいね！
通常のひろばは13時から15時までとなります。

12/2・9(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。

年末のひろば開所は12/28日(月)まで。年始は、1/4日(月)からです。

12/29(火)～1/3(日)までは、年末年始のお休みとさせていただきます。

今年もひろば等をご利用いただき、ありがとうございました！良いお年をお迎えください。

12月11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。

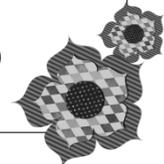
12月3日(木) 10時から12時まで
由紀子さんのリフレクソロジー♪

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。

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)がひろば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。

第82号 平成27年 11月18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・12月の予定

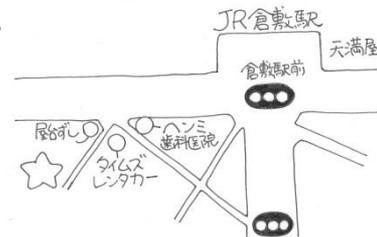
倉敷駅前に「さろん♪ぽっかぽか」誕生！
赤ちゃんタイム&きれいなママ講座は、
毎週火曜日10時から13時まで開催しています☆

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。

12/1(火)は、お休みとさせていただきます。

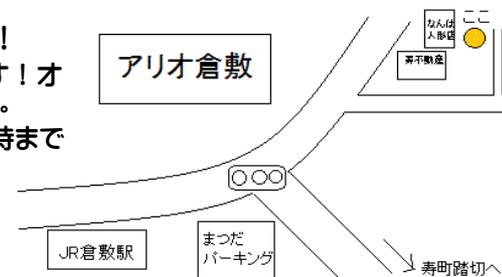
12月8日(火) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム

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。



出張ひろば・ぽっかぽかプラス・12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☆



ひろば・ぽっかぽかは・・・

親も子も育ち合う場所 親子が安心して交流できる場所
親と親、子と子、親と子、みんなをつなぐ場所
不安な気持ちを支え合える場所
悩みなど安心して相談できる場所

をめざしています！



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

今月から皆様から頂いたご質問にお答えしたいと思います。まず、「朝までぐっすり眠る方法は？」というご質問ですが、まず、何時に寢床に入っていますか？寝る時間が遅くなればなるほど、子どもは早く目覚めたりします。また、寝る前にしっかりと足りるまで授乳ができていますか？母乳が足りないときは粉ミルクを足してあげてください。また、夜に目が覚めたからといって、すぐに抱き起したりしていませんか？乳幼児は特に眠りが浅く夢を見たりして、すぐ泣いたりもしますが、ほっておくとまた眠りに入る場合も多々あります。泣き出すとすぐに抱き起すことで、その度に授乳などが必要になってしまいます。泣いても少し放っておいて、あまり激しく泣くようなら、抱き起してあげてくださいね！その時も、お部屋の電気はつけないように！あと、パジャマや寝具にもご注意ください。蒸れると不快感で目を覚ましやすくなります。綿やウールなどの天然素材がお薦めです。
睡眠改善インストラクター 原 陽子

ぽっかぽかからのお知らせ

産じよく期ヘルパー 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

ももっこカードを交付しています♪

おかやま子育て家庭応援カード「ももっこカード」とは、妊娠中の方や小学校6年生までの子どもをもつ家庭を対象にカードを交付し、そのカードを協賛店等に提示することにより、協賛店独自の子育て支援サービスの提供が受けられる岡山県のシステムです。交付申請書にご記入いただいてからカードをお渡します。ももっこカードをお持ちでない方は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいね。

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 → まっぽっくり会 万 寿小学区 → ひまわり会

子育てコラム

着替えもイヤ！片つけるのもイヤ！遊ぶのもイヤ！
いったいあなたはどうしたいの！私もがまんの限界。イライラがおさえられません。
激しい反抗期が終わりません。いつまでもイヤイヤと言わせていいいの？

乳幼児期の反抗期は2～3歳ごろに起こります。何を言っても「イヤなの！」「やらない！」とアマンジャクな反応をする子どもの相手をするのは、ほんとうにたいへんです。痛ましいことに、虐待児の中には、反抗期から親の虐待を受け始めたという子どもが少なくありません。未熟な親にとっては、乗り越えるのがむずかしい時期だといえます。

一方、「今は反抗期だから」と、子どものアマンジャクぶりに対しても、おだやかに構えてられるお母さんたちもいます。そんな人は、きっと「親を信じているから、子どもは反抗するのだ」とわかっているのでしょう。

安心しているから 子どもは、親に反抗します。
「こんなワルでも好き？」と、反抗します。

子どもは、依存と反抗を繰り返しながら、自立します。
依存というのは、自分のいうことを聞いてもらうこと。一方、反抗というのは、無理やりに自分の言うことを聞かせようとすることです。つまり、依存も反抗も、「私の言うことを聞いてください」と同じことを訴えているのです。

らせん階段のように、依存と反抗の間をクルクルしながら、子どもたちは成長の階段を上がっていきます。

反抗が大きい時期は自立しようと努力をしている、自立をしようともがいている時期です。それをしっかり受け止めていれば、反抗は終わります。

でも一おさえつけてしまうと、かえって反抗は長引きます。

十分に親に反抗できなかつた子は、成長後に、社会に向かってても反抗します。暴走族のように、自分のワルぶりを、これでもかと見せつけるのは、反抗期がずっと続いている状態です。

逆に親に反抗ができずに「いい子」を続ける子どももいます。これでは自立ができません。

反抗する子どもを、「反抗するのはすすく育っているあかし。よしよし」と思って見ることができれば、お母さんのイライラも軽くなるではありませんか。

そうやって、気持ちをちゃんと受け止めていると、反抗期は短くなります。

※ 『かわいがり子育て「質問箱」子育てでいちばん大切なこと』より