

ぽっかぽか通信



ひろば・ぽっかぽか・11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
2	3	4	5	6
9	⑩	⑪	12	13
16	17	18	19	20
23	⑭	⑮	26	27
30	11/16(月)は、幼稚園振休のため、お休みです。			

11月18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！

11月20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。

11月19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。

11月11・25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。

「乳幼児クラブinぽっかぽか」(秋期)は、10日(火)・24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。

11/11・25(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。

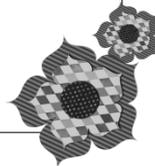
ひろば・ぽっかぽかは・・・

- 親子も育ち合う場所
- 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！

第81号 平成27年 10月23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・11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。 ※ 祝日はお休みです。



11月17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。ゆずりあいがら相談タイムを過ごしましょう。



11月10日(火) 10時から12時まで
助産師さんのベビーマッサージ

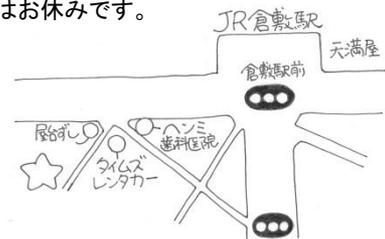
6月に開催して大盛況だった、ベビーマッサージを11月も行います！要予約制、先着10組とさせていただきます。マッサージをすると、子どもはもちろんママもリラックスした気分になりますよ。

10日の赤ちゃんタイムはベビマ参加者のみの時間とさせていただきます。



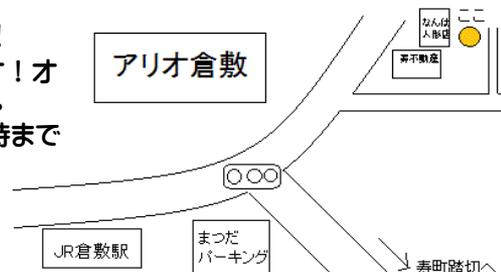
11月24日(火) 10時から13時まで
はなっこさんの離乳食教室

子育て広場はなっこの松田さんを講師を迎えて、離乳食をわいわい作りませんか。参加費500円。先着5名まで。



出張ひろば・ぽっかぽかプラス・11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☆



11月26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。ゆずりあいがら相談タイムを過ごしましょう。

11/16(月)は幼稚園振休のため、プラスを10時から15時まで開きます。



子育てコラム

今、小学校では子ども達が騒いだり立ち歩いたりして授業が成り立たなくなる、いわゆる学級崩壊が問題になっています。そして、それは幼児期のしつけが足りないからだと言う人もいます。

しかし私は、しつけが足りなかったからではなく、自分で自分をコントロールする力や、周囲の期待に応える力が落ちているからだと思います。それを家庭でろうるさくしつけなければならぬと誤解したら、大変なことになります。絶対にうまくいきません。

しつけとは、子どもを家の中でしっかりさせることではなくて、外で「よそ行きの顔」ができるように育てることとも言えます。そして、外で「よそ行きの顔」ができるためには、家でくつろげることが必要なのです。「家庭の顔」と「よそ行きの顔」は違うということが原則なのです。

保育者やベビーシッターからよく聞くのですが、近頃の子どもは親の前でよそ行きの顔をし、親がいなくなると地が出て、本来の子どもの欲求が出るというのです。もしかしたら学級崩壊を起こしている生徒も、親の前や家庭では「いい子」なのかもしれません。親は子どもが自分の前ではいい子にしているから、わが子が学級崩壊の原因になっていることが信じられないのです。先生や保育者に注意されて、親が反省し、子どもへの対応に試行錯誤するのならいいですが、攻撃的になってしまう親もいます。「あなたがきちんとしないから、私が恥をかかされた」と言って、子どもを叱る親が多いのです。

しかし、実を言えば、外で猫をかぶる内弁慶が子どもの正常な姿です。親の前でいい子にさせるのは、親の自己愛以外の何ものでもありません。私達が子どもをしつけるのは、わが子が将来、社会に受け入れられるようにするためだと書きました。

別の表現で言えば、みなに好かれる子どもにすることなのですが、それは八方美人に育てるということではありません。「自分が受け入れられたい仲間、友人、先生」から受け入れられるようにするためです。子どもは「人から好かれる」ことで、自分を好きになれるのです。また、「社会から受け入れられる」ことで、社会的存在としての自分に自信を持つようになるのです。

子どもを育てる基本的な姿勢は、子どもが「自分のことを好き」になれるように育てることだと思います。長所のない人も短所のない人もいません。誰にでも自分の好きどころ、嫌いなところがあります。しかし、総じて人は自分を好きになれるものです。自分を好きになれるということは、自分を誇れる、愛せるということです。

基本的に、自分を好きでない人は、他人を受け入れることができません。ですから、自分を好きになれる子どもに育ててあげられるかどうか、どの子どもの一生にとって、非常に大きな意味を持っているのです。しつけをする時は、そのような目的がしっかりあるということ、私達は知っておかなくてはなりません。

「こういうことができなくて困りますよ」「こういうことは我慢できるようになっていないと困りますよ」と繰り返し言うことがしつけです。なるほど、こういうことができないと困るのだ、こういうことは我慢できるようにならないと困るんだと、本人が自分で納得して行動できるようにしてあげることが、しつけなのです。

※ 「こころの名医が教える やすらぎ子育てアドバイス」より

児童精神科医 佐々木 正美先生

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

睡眠を考える時、特に幼児期においては、基本的な生活習慣として神経回路に組み込まれるということがあるので、特に考えてあげたいと思います。リズムのあるくらしは幼児期に特に必要な教育(基本的な生活習慣の確立)でもありますが、心理的な発達や人格的な発達にも大いに関係しています。それから、神経回路に組み込まれるということは、無理しなくても自然にできるようになるということ、子ども達の未来に対する大きな愛情でもあります。睡眠は子供たちにとって、とてもとても大切です。

…さて、そこで、皆さんからの睡眠に関する質問を募集しています！

このコーナーでもご質問にお答えしたいと思いますので、先生方に質問をお寄せ下さいませ！もちろん、名前などの個人情報に関わることは載せませんので安心して聞いてくださいね！
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→ まつぽっくり会 万 寿小学区→ ひまわり会