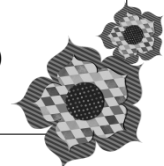


ぽっかぽか通信

ひろば・ぽっかぽか・9月の予定

第79号 平成27年 8月20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



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		

さろん♪ぽっかぽか・9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 & きれい字ママ講座は、
さろん♪ぽっかぽかで開催しています☆

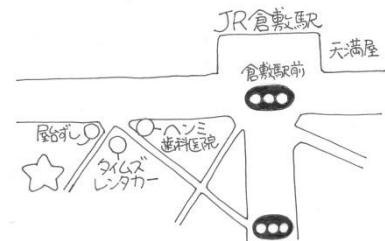
ひろばにて開催していた、赤ちゃんタイムときれい字ママ講座を倉敷駅前にある「さろん♪ぽっかぽか」で実施致します。普段のひろばとは違う雰囲気の中で、ゆったりと過ごしましょう。

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」の間の道を入ってすぐの民家です♪

赤ちゃんタイム、きれい字ママ講座は10時から13時まで実施しています。

9月29日(火) 10時から13時まで はなっこさんの離乳食教室

倉敷市真備にある、子育て広場はなっこの松田さんを講師にお迎えし、さろん♪で皆でわいわい離乳食をつくりませんか？ 要予約制、親子5組まで。
参加費 500円です。



9月2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！

9月18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か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。

9月9・16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。お子さんへのかかわり方について、ゆっくり一緒に考えてみませんか？各回3組まで。

※ 通常のひろばは10時から12時までです。

9月1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。ゆずりあいながら相談タイムを過ごしましょう。

9月24日(木) 10時から12時まで 由紀子さんのリフレクソロジー♪

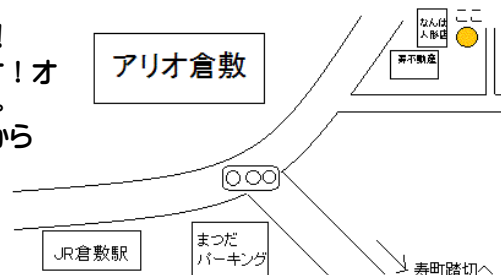
20分 500円 リフレクソリスト 三宅 由紀子
足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか？大人気の講座の為、事前予約制、初めての体験の方優先とさせていただきます。

10月から始まる、「乳幼児クラブinぽっかぽか」(秋期)の参加申込受付中です。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！

9/9・16(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。

出張ひろば・ぽっかぽかプラス・9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☆



9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

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。

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

睡眠覚醒のリズムの確立は幼い時に出来ているほど、子どもにとっても保護者にとっても楽になります。睡眠覚醒のリズムが出来ていないと「表情に乏しい」「朝、ぼーっとしている」「リズムを伴う遊びが稚拙」「理由なき攻撃性」「こだわり」などなどの相関関係がみられるそうです。「本人が眠い時に寝かせる」「夜中でも父親が起こして風呂に入れる」などをしていると、なかなかリズムは整いません。朝は出来るだけ決まった時間に起こし、夜は遅くとも20時、できれば19時には寝かしつけてあげてくださいね！困みに、ドイツでは36%の乳幼児(3歳未満)は18時台には寝ていることから、日本の子どもも寝かせる時間を考えないといけないうえです！お風呂は夕方までにすませ、無理なら身体を拭いてあげるだけでも大丈夫ですよ。

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

ひろば・ぽっかぽかでの様子、特別行事などの活動報告、情報提供のコーナーです。皆さんにお知らせしたい情報も、どんどん掲載していく予定です。

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。

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)、地域のひと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→ まつぽっくり会 万 寿小学区→ ひまわり会

ぽっかぽか相談専用メール ご利用ください♪

何か気になること、聞きたいこと等ありましたら、こちらのメールアドレスに送ってくださいね。

eje.pokkapoka@gmail.com

返信に時間をいただくことがございますが、必ず返信致しますので、きもち気長にお待ちいただくと幸いです。ひとりで悩みを抱え込まず気軽に相談してください♪

「あのねカード」もぜひ活用ください！

子育てコラム

依存から自立への過程の中で、とくに大事なのは最初の1年です。なぜ最初の1年がそんなに大事かというと、この時期の赤ちゃんは、自分で自分の欲求を満たすことが何もできないからです。自分では何もできない、というのは完全に無力な状態です。

この時期は、絶対依存の時期、完全依存の時期、といわれています。この時期の赤ちゃんは、自分では何もできないから、周囲の誰かにすべてのことをしてもらわなければならないのです。それをしてあげる最高の適任者は、お母さんです。

この時期、赤ちゃんのあれがしてほしい、これをしてもらいたいという欲求を、すぐその場でお母さんがかなえてやる一つまり、自分の欲求が100%に近い状態で充足されるような育児や保育をされた赤ちゃんは、いちばん自立への歩みがしっかりして早いでしょう。実際には100%ということは不可能なことですが、そういうことなのです。

なぜかといいますと、先ほどからいうように、この時期の子どもは無力だから、まわりの人に依存し、いろいろなことをしてもらい、生活をしなければならぬ。そういう状態のときに、自分の欲求がすべてかなえられたら、まわりの世界に対する信頼はひじょうに強いものになります。その信頼の強さが、子どもをしっかりした自立へと導いていくのです。

子どもというのは、周囲に対する信頼感を基盤に自立していきます。周囲に対する信頼感なしには、自立ができないのです。無力な子どもは自分では何もできない。だから、誰かにやってもらわなければいけません。ところが自分の期待や欲求は、まわりの人はそう簡単にはかなえてくれない。自分でできないにもかかわらず、誰もやってくれない。もし仮に泣いて訴えても、わめいて要求しても、自分の欲求を満たしてくれる人がいない。そういう初期体験によって、周囲に対する不信感が生じてきます。同時に、あれこれ要求してもだめなものだ、という一種の無力感が育ってきます。決して忍耐強くなどなりませんし、それどころか、自分に対する無力感を体験することになるのです。周囲に対する不信感、イコール、自分に対する無力感。これが逆に、周囲に対する信頼感が強ければ強いほど、自分に対する自信をはぐむことになる。この自信が、自立していくために基本的に必要なことです。

赤ちゃんには欲求がいろいろあります。オムツが濡れて気持ちが悪い、取りかえてほしい。お腹がすいた、オツパイがほしい。退屈だからあやしてほしい。寝入りばな寂しいからそばに添い寝してほしい。目がさめたとき、不安に襲われたとき、すぐそばに来てあやしてほしい…。

そのような、自分で解決できない不満や不安、不快感を、誰かが自分に代わって解決してくれる、自分の欲求を十分豊かにかなえてくれるという経験、これが大事なことです。それが最初の12か月、できれば私は1年半くらいそんな状態であってもいいと考えますが、とくに最初の12か月は、子どもの欲求がすべて認められて、絶対的な欲求が全部かなえられる体験が必要だと思えます。依存体験を十分にした子どもが自立が早い、それは自信の強い子になるからです。

※ 「0歳からはじまる子育てノート」より

児童精神科医 佐々木 正美先生