

ぽっかぽか通信

6月の予定

月	火	水	木	金
10時～15時	10時～15時	10時～15時	10時～15時	10時～15時
1	2 	3	4	5
8	9 	10 	11	12
15	16 	17 	18 	19
22 休	23 	24 	25	26
29	30 			

 **毎週(火) 10時から12時まで**
赤ちゃんタイムin さろん♪ぽっかぽか
第1子が0歳の親子さんが集まる時間です。皆でゆっくりお話ししましょう！妊婦さんの参加も大歓迎です！
5月からは、毎週火曜日に倉敷駅前さろん♪ぽっかぽかにて実施します。

 **毎週(火) 10時30分から12時まで**
きれい字ママ講座in さろん♪ぽっかぽか
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！
5月から、さろん♪ぽっかぽかにて実施しています。

 **6月18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。

 **6月9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きくちゃん。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。**さろん♪ぽっかぽかでの実施です。**

(注意！) 6/9(火)、23(火)は、乳幼児クラブ開催の為、ひろばの通常利用は13時から15時までです。6/10・24(水)は、ぼこ×ぼかタイム開催の為、ひろばの通常利用は10時から12時までです。

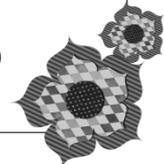
 **6月17日(水) 10時から11時30分まで**
O+1(ゼロいち)タイム
赤ちゃんタイムを卒業した親子さん、現役赤ちゃんタイム利用の、0～1歳児の親子さんの時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪会うたびに大きくなっていく子ども達の成長が楽しみ！平成27年度5月は、月1回程度の開催とさせていただきます。

 **6月23日(火) 10時から11時30分まで**
助産師内田さんとベビーマッサージ♪
倉敷市の助産師 内田さんが、**さろん♪ぽっかぽかに遊びに来てくださいます！**今回はベビーマッサージを予定しています。ハンドタオルとバスタオルを持参してくださいね。予約は不要です。

 **6月10・24日(水) 13時30分から15時まで**
ぼこ×ぼかタイム(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。

★ **6月21日(日) 10時から12時まで**
パパウェルカムデー
幼稚園が日曜参観日のため、ひろばも開きますよ～。パパやおじいちゃん、おばあちゃんもぜひお越しくださいね。22日(月)は振替休日となります。

第76号 平成27年5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



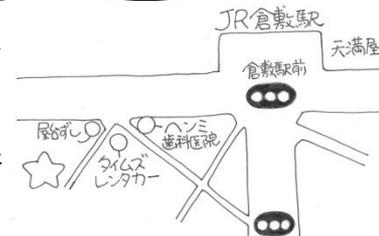
コラム☆ぽっかぽか

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。

 **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5月からさろん♪ぽっかぽかで開催♪

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、毎週火曜日10時から12時まで実施致します。たたみのお部屋で、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」の間の道に入ってすぐの民家です♪



毎週火曜日

 **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た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。

 **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

 **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。

ejje.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けると幸いです。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」もぜひご利用ください！

子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

これといった理由もなしに毎晩のように決まって深夜に泣き出すことを夜泣きと言います。日本では4～24カ月の大多数の乳幼児に認める現象としています。大体は3歳までに消失しています。欧米などでは、夜泣きというものはなく、コリック(夕方泣き)と言って、夕方になるとひどく泣き出す…といったものの方が、問題視されます。どちらもはっきりとした原因はまだわかっていません。ただ、就床時間を一定させ、適正な夜間の睡眠時間を確保することが夜泣きを減少させる一つの方法です。また、昼間の活動が夜間の良質な睡眠には不可欠です。乳幼児は早く寝させた方が、長く長くねてくれる傾向にあり、夜更かししない乳幼児ほど、夜中に何度も起きたり、朝の目覚めが早かったりします。欧米で夜泣きというものがないのは、寝かせ方の違いが関係しているかもしれませんね…。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

子育てコラム

子どもの心に育みたい「元気のもと」の一つ目は、「親から満足されて愛されている」という実感です。

どんな子どもにも、親から見ると、不足に感じるところや直してやりたいところ、弱点や欠点があるでしょう。しかし、そこに多くの関心を向けることは、子どもに劣等的な意識を抱かせます。一方、どんな子どもにも、感心するところや弱点や欠点に見合った長所が必ずあります。親が価値観や好みを狭くしていると「あれがよくない、これができない」と、欠点や弱点ばかりが目に入ります。

まず親が子どものよい面を見つけて、そのことに喜びを抱きながら、日々の生活を送るという意識を失わないように心掛けなければなりません。親は、子どものありのままの姿を肯定的に受け止め、歓迎しましょう。そうしてはじめて、子どもは親から十分に愛されていると感じ、自分の性格や能力に肯定的な実感を抱けるようになっていくのです。

子どもの欠点や弱点を見だして修正する養育や教育は、あくまでその後のことです。この順序を誤ると、子どもへの愛情が伝わりにくく、養育や教育の成果も上がっていかないということを、よく知っていただきたいと思います。

どんな子どもに対しても、その子どものもって生まれた個性や能力に満足し、日々肯定的な態度で接しながら愛情を伝え続けることができる親や教師が、優れた養育者や教育者だといえるのです。

子どもに限らず、人間の元気や意欲は、自分のありのままの姿が親をはじめとする周囲の人たちから受容・承認され、「私はこのままでいいのだ」という安心感や自信をもつことで、心の底から湧いてくるものなのです。

子どもの心に育みたい「元気のもと」の二つ目は、「自分が喜びを与えている」という実感です。

子どもは、自分が好きなことを、親も好きになってくれることを非常に喜びます。子どもが好むことを親が喜んで一緒にすることは、子どもの心に大きな喜びと自信をもたらすのです。

例えば、子どもの好きな絵本を一緒に見たり、積み木を一緒に積んでは倒し、倒しては積む遊びをしたりして、楽しむこと。抱っこをしたりベビーカーに乗せたりして、好天の

もと散歩や外遊びを一緒に楽しむことです。

日々の生活のなかで、子どもと一緒に喜び楽しむことを、親自身の喜びにするのです。そういう習慣を身につけて、親の喜びを大きくできればできるほど、子どもも日々の生活の喜びや楽しみを大きくできます。

このことは、親子関係に留まらず、夫婦、友人など、あらゆる関係に当てはまります。人間は誰もが、相手に喜びを与えることに大きな喜びを感じます。そして、喜ぶ相手の姿から元気や意欲をもらうのです。親は、子どもから喜びを受け取る最初の人なのです。

ですから親や周囲の大人たちは、子どもが意欲的に取り組める活動を、上手に整えてやるのが大切です。遊びでも手伝いでも、子どもが好んでやりたがるようなことは、多少の足手まといになっても、一緒にやるようにしてください。あたかも子どもに手を借りるかのように声を掛けて、食事やおやつを用意をさせてもいいのです。

時として親は、子どもの将来を豊かなものにしてやりたいという愛情のつもりで、子どもに苦労や努力を強制しすぎてしまうことがあります。しかし、子どもの喜びよりも親の喜びの方が優先されることは、子どもにとっては、現状に満足されず拒否されているのと同じことです。子どもの喜びを無視して、親の喜びを念頭に置くことは、絶対に避けなければなりません。

私が臨床医を50年近く続けてきて、最も不幸だと感じているのは、親が自分の幸福を子どもの将来に重ね合わせ、子どもの喜び犠牲になってしまった例です。ある年齢まで勉強や稽古ごとがよくできたのに、不登校になってしまった少年や青年の生育歴にとてもよく見かけられるように思います。犠牲になりがちなのは、潜在・顕在を問わず、能力が高い子どもです。

子育てで最も大切なことは、親は、子どもの喜びのために必要な困難を、日々できるだけ淡々と受け容れることです。保護者の意義とは、本来そういうものなのです。そういう親に恵まれることは、子どもにとってどれほど大きな安らぎでしょうか。「どんなときも必ず助けてくれる」という安心があれば、子どもは元気に、自分で感じ考えたことを存分にやってみることができます。そして失敗しても、また新たに挑戦することを自分で決めて、のびのびと楽しめるのです。

おおげさな言い方をすれば、子どもの喜びのために、親が多少の犠牲になることを厭わないという気持ちでいることが、日々いたるところで大切です。「元気のない子どもに親がしてやれること」の表題は、このことです。最初はちょっと難しく思えても、そうすることが子どもに元気を与えるのだと分かってくると、なんでもなくなります。

何をどのようにしてやるのがよいのかは、親子の個性の組む合わせですから、日々の生活のなかでゆっくりと見だしてあげてください。

日々、子どもの喜びと楽しみを分かち合いましょ。そのための多少の犠牲は厭わないという気持ちが大切です

児童精神科医 佐々木 正美先生