



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。



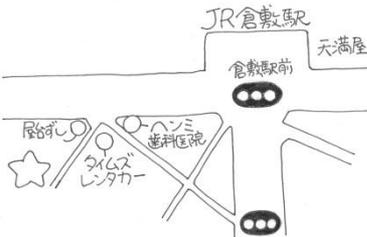
倉敷駅前に「ぽっかぽか別邸」誕生！

毎週火曜日

赤ちゃんタイム & きれい字ママ講座は5月からぽっかぽか別邸で開催♪

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「ぽっかぽか別邸」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。

ぽっかぽか別邸は、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♪



ぽこ×ぽかタイム 5月から始まります♪

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。5組までの完全予約制です。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？

対象：2歳半から3歳のお子さん。

日程：月2回程度。水曜日午後1時30分から3時までの予定。

参加方法：各回5組までの事前予約制。

※通常のひろばは12時までとなります。ご協力よろしくお願致します。



託児利用料・時間の変更は今のところありません♪

ひろば・ぽっかぽかでは託児利用初回は、1時間をお願いしています。

託児の環境に徐々に慣れていくことで、子ども達に安心して過ごしてもらいたいと考えているからです。ご理解ご協力をお願いします。

また、皆さんに平等に託児を利用いただくため、予約できる回数を、子ども一人につき、3回までとさせていただきます。

あくまで原則ですので、緊急の場合には、スタッフに遠慮なくお知らせくださいね。

託児は、ひろばの利用者(平成27年度ひろば保険料支払済の方)で、生後6か月以上の健康な乳幼児を対象としています。

ひろば開所時間内(10時から15時まで)に 直接来所の上ご予約ください。

平成27年5月から託児利用料、時間の改定をお知らせしていましたが、今のところは現行のまま、1時間300円、1日最大4時間までで利用いただけます。



ひろばを卒業した親子さんからの相談受付について♪

幼稚園入園、保育園入所等でひろばを卒業した保護者の方で、何か困ったこと、聞いてもらいたいことなどのご相談がある場合はお気軽にお越しください。ゆっくり時間を取った方が望ましい場合は、ぽっかぽか別邸の方で時間をもつことも可能ですので、お気軽にお問合せくださいね。

「ぽっかぽか」では、利用対象児を年齢(0~3歳)ではなく、原則として「**幼稚園就園前**」と変更させていただきたいと思えます。

兄弟児がいての利用は今まで通りとなりますが、小さい子どもたち(0~2歳)が安全に過ごせるよう配慮をお願いします。



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→ まっぼくり会 万 寿小学区→ ひまわり会



Facebookやブログで、ひろばの活動を紹介しています♪

「くらしき子育て応援サイト たのしく子育て あのねっ！」のFacebookページに、月2回程度、ひろば・ぽっかぽかの活動報告をあげています。個人が特定されにくいよう、正面は避けて背後から撮影するようにしております。「私は写りたくないー」という方は、遠慮なくスタッフにお申し出ください。写真撮影を行う際は一声かけさせていただきますので、その時に教えていただくと嬉しいです。

Facebookページはもちろん法人ブログも、ご覧くださいね～！



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。



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

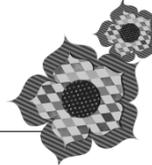
返信に時間をいただくことがございますが、必ず返信致しますので、きもち気長にお待ちいただけると幸いです。ひとりで悩みを抱え込まず気軽に相談してください♪「あのねカード」もぜひご活用ください！

ぽっかぽか通信

5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
4 休	5 休	6 休	7	8
11	12 	13 	14	15
18	19 	20 	21	22
25	26 	27 	28 	29 

第75号 平成27年4月16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



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

先月も書かせていただいたのですが、子どもの寝る時間の事です。…先だって、ある保育園に伺わせていただいた時に子どもの寝ている時間の記録を拝見しました。2歳児の記録でしたが、22時以降に寝ている子が思いのほか多く、また、23時以降の子どももチラチラとみかけました。これはとても大きな問題です。日中に攻撃的な子どもさんはいませんか？とお聞きすると、思い当たる事があるそうでした…困みに、アメリカに住む友人は2歳児を19時には灯りを消して寝させていました。19時というのは当たり前で、もっと早い家庭もあるとのこと、ドイツは18時台に寝ている乳幼児が36%という数値も出ています。小学生でも19時が就床時間だそうです。周りの子ども達も寝る時間が遅いから、うちだけじゃないから…と安心しないで、少しでも早く寝させてあげるよう躰が大切です。

睡眠改善インストラクター 原 陽子



子育てコラム

子どもの頃に十分に勉強したとはいえなくても、健全な社会人になって、立派に人生を全うしたと言える人は、数限りなくいます。

しかし子ども時代に、友だちと十分に遊ぶ経験をもたないまま大人になってしまっ、健全な社会人になることができず、ひきこもりのようになって苦しんでいる人は、非常に多くいます。

これまでに診療や相談で、そういう人やそのご家族にどれほど出合ってきたのかは、とても一言では言い表せません。

そして私は、そういう人たちに出会うたび、ゆつくりと時間を掛けた話合いのなかで、子ども時代の「友だち」との「遊び」が不足していた事実を、教えられてきました。

私たち人間は、日々、人と交わりながら生きることを運命づけられた存在です。子どもたちは、まず家族、そして友だちや先生たちと、家庭、地域、学校などで、豊かな交流を繰り返して生きていくことが大切です。そのために、周囲の大人たちは熱心に、かつ本気で考えることが、今日のわが国では求められているのです。

子どもが、家族や学校の友だち、地域の人々などと、いきいきと伸びやかに交わる力を失ったまま、仮に勉強や稽古事がよくできたとしても、それは非人間的なことなのではないでしょうか。この時代に子どもの精神保健を日々の生業(なりわい)としている私は、大声をあげて叫ばずにはいられない思いになります。

子どもにとって友だちとの「遊び」は、単に快樂のなかに身を置くことではありません。旧ソビエト時代の心理学者ヴィゴツキイが指摘しているように、子どもの発達に、遊びは不可欠とも言えるのです。共感や感動などの「人間性」の発達に加え、規則や役割、責任、義務、倫理や道徳といった「社会性」の発達に、非常に有益な、価値ある活動なのです。

遊びの利点は、自ら選んだ活動に「限界までの努力」ができることであり、将来のために自分の限界を知りながら、次の発達課題を見つめることができるのです。また遊びは、自分がよち何に向いているかという「適合性」を知るための助走でもあるのです。

このように、子どもは友だちとの遊びを十分に体験しながら、人を信じる感情や、自分を信じる機能を育てていくのです。そして、余力を勉強に回すというのが、本当に健全な子どもらしい生き方というべきです。

児童精神科医 佐々木 正美先生

5月20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！平成27年度5月からは、月1～2回程度の開催とさせていただきます。

5月20日(水) 10時から11時30分まで **ホールプールであそぼう！Baby♪**

「ホールプールで遊びたい」という0、1歳のお子さんが増えてきました。…ということですが！ゼロいちタイムでもホールプールをしまーす！ゆつくりとこじんまりな感じですよ。

5月13・27日(水) 13時30分から15時まで **ぼこ×ぼかタイム**

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。5組までの事前予約制の時間です。お子さんへのかわり方について、ゆつくり考えてみませんか？詳しくは裏面をご覧ください。各回5組まで。
※通常のひろばは10時から12時までです。

毎週(火) 10時から12時まで **赤ちゃんタイムin ぽっかぽか別邸**

第1子が0歳の親子さんが集まる時間です。皆でゆつくりお話ししよう！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ぽっかぽか別邸(木造)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 ぽっかぽか別邸**

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！5/12(火)から、ぽっかぽか別邸(木造)にて実施します。

5月28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。

5月29日(金) 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♪

(注意！)5/19(火)、26(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。5/13・27(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。