

# 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。

## 「ひろば・ぽっかぽか」の利用対象児の変更について

倉敷市では地域子育て支援拠点(ひろばや子育て支援センター)の対象者を乳幼児(0～3歳)とその保護者としています。

「ひろば・ぽっかぽか」では、年々利用して下さる方が増えつつあります。私たちは、限られたスペースの中で、その年齢に合わせた環境設定を工夫し、みなさまに安全に過ごしていただくための努力を重ねてきましたーが、空間的に厳しくなっているのが現状です。

そこで、みなさまにお願いです！

「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っておりますー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。

一方、何か困ったこと、聞いてもらいたいことなど相談がある場合は、お子さんの年齢に関係なく、親子であるいは保護者のみで、遠慮なくおいでください。「ぽっかぽか」はあなたの子育ての伴走者であり続けたいと思っています。

## 予防接種を受ける前後でのひろばのご利用について

「インフルエンザの予防接種を受けたよ」「明日予防接種受けるよ」といった声をよく聞くようになりました。予防接種は、ウィルスは不活化しているとは言え、体内にウィルスを取り込んでいます。予防接種の当日はもちろん接種後1日は、無理な運動をせず、体の調子をよく観察すること大切です。

気温がぐぐっと下がり、風邪など引きやすい時期となりました。倉敷市内ではインフルエンザやノロウィルスの感染がもう報告されています。

ひろばは不特定多数の方が利用しています。ご自身の身体を守るために、体調の悪いときはもちろん予防接種を受ける前後はひろばの利用を控えましょう！

## 年末年始のひろばについて

ひろば&出張ひろばの年末年始の開所日のお知らせです。

ひろば・ぽっかぽか・・・ 年末 12月26日(金)まで  
年始 1月5日(月)から  
出張ひろば・・・ 年末12月25日(木)まで  
年始 1月8日(木)から

今年ももうあと少し！来年もどうぞよろしく願い致します～♪

## ご近所のお友達を作るチャンス！親子クラブがあるよ

健康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→ まつぼっくり会              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 あのねっと！」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。「私は写りたくないなー」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、ぜひ皆さんご覧になってくださいね～！

## 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。

## ぽっかぽか相談専用メール ご利用ください♪

悩みや不安を聞いてほしいけど、ひろばの中では話しくかつたり、うまく話せない・・・と思っている方へ♥ ぽっかぽかの相談専用メールを作りました！！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。スタッフは皆さんの応援団です♪

「あのねカード」もぜひぜひご利用ください！

## 託児サービス実施中♪

対象は、ひろばの利用者(平成26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です。

利用時間：月～金曜日 9時から16時までの間で、1日最大4時間まで。

利用料金：1時間300円。(延長料金は、30分毎300円)・・・予約前払

電話での予約受付はしておりません。ただし、空き状況の確認は電話でもOKです。

**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。1か月前から予約受付しています。

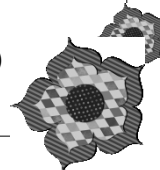
詳しくは、託児サービスチラシをご覧くださいか、スタッフまで気軽にお尋ねください。

# ぽっかぽか通信

## 12月の予定



第70号 平成26年 11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



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 休	16	17	18	19
22	23 休	24	25	26
12/13(土)は、パパウェルカムデー(午前中)、12/15(月)は出張ひろばを開所します。 12/26(金)は、2014年ひろば最終日！みんなで大掃除をする日です。				



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

さて、先月の続きです・・・そのお子さんがどうなったかと申しますと。落ち着きは出てくるし、先生にも自分から積極的に話しかけるなど、ずいぶん、変化が見られるようになったそうです。先日NHKで、不登校の多さに悩まされていた小学校で、睡眠改善の指導をしたところ不登校がゼロになったという内容の番組を拝見しました。このように成長期にあるこども達の睡眠はとてとても重要なのです。・・・セロニンは情緒の安定にも大きく関わっています。食品ではバナナや納豆などの大豆製品、チーズ類などを朝食に摂ることがお奨めです。また、よく噛むことが大事ですので、幼い内からしっかり噛んで食事をするを身につけてあげてくださいね！

睡眠改善インストラクター 原 陽子



## 子育てコラム

毎週(月) 10時から12時まで

### 赤ちゃんタイム

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！

毎週(月) 10時から12時まで

### 公園タイム in 中央2丁目公園

11月は中央2丁目公園にてスタッフがお待ちしています。だいたい過ごしやすくなってきたなあと思ったら、肌寒く感じるようになりました。しっかり暖かくしてきてね！

※ 雨の日は中止です。

毎週(火)10時30分から12時まで

### 京生子おばちゃんのきれい字ママ講座

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！

12月11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♪

12月4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、初めての体験の方のみとさせていただきます。

12月13日(土) 10時から12時まで

### パパウェルカムデー

幼稚園の土曜日登園のため、ひろばも土曜日に開きます！普段お子さんやママがひろばでどのように過ごしているのか...気になっていたパパ、おじいちゃん、おばあちゃん、ぜひお越しくださいね～！

第2・4週(水)

10時から11時30分まで

### O+1(ゼロいち)タイム(前)

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！隔週で実施時間が違うので、ご利用の際はご注意ください。

第1・3週(水)

13時から15時まで

### O+1(ゼロいち)タイム(後)

ゼロいちタイムが午後にもあったらいいのにな、というご意見をいただいたので、11月は、第1・3週の水曜日の午後に設定してみました。午前中は通常のひろばとなります。隔週で実施時間が違うので、ご利用の際はご注意くださいね。

12月19日(金) 13時から15時まで

### ボールプールで遊ぼう！

「2、3歳の時間」で大好評だった、ボールプールの復活です！すべり台から勢いよくすべってボールプールの中へ！ダイナミックな遊びなので、よちよちのお子さんが遊ぶ際には、十分ご注意くださいね。