

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。

出張ひろばもよろしくね

亘城ひろば・ぽっかぽかプラスは毎週木曜日10時から15時まで。
(アリオ倉敷東入口向かい、寿不動産裏の住宅です)

警報発令時のひろばについて

ひろば・ぽっかぽかでは利用者の皆さんの安全を第一に考え、**午前9時時点で倉敷地域に何らかの気象警報が出ている場合には、ひろばはお休みとさせていただきます。**出張ひろば・ぽっかぽかプラスについても同様です。台風接近時などの悪天候の時には、気象情報をご確認いただけたらと思います。また、ひろば開所時間内で発令された場合は、その時点でひろばをお休みとさせていただきますので、ご注意ください。

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。

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)・・・予約時前払
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。スタッフまで気軽にお尋ねください。
1日最大3名までとさせていただきます。希望日が確定している場合、どうしても利用したい！という日の場合には、早めのご予約をお勧めします。

妊婦さんご注意を！伝染性紅斑(りんご病)

頬が赤くなる病気、伝染性紅斑。頬が赤くなった時点で感染力はあまりありませんが、赤くなる前が非常に感染力が強い病気です。知らず知らずのうちに感染してしまう危険があります。あまり知られていませんが、**妊婦さんが感染すると、胎児水腫、流産、死産の影響があります。**予防接種はありませんが、一度かかっていたら抗体ができます。ひろばを利用する妊婦さん、または妊娠を望まれている人は、抗体があるか検査をしていただくことをお勧めします。抗体がない方は、マスクの着用、手洗い・うがいでしっかり予防しましょうね！

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」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けると嬉しいです。

Facebookページはもちろん、法人ブログも更新頑張っておりますので、ぜひ皆さんご覧になってみてくださいね～！

9月のひろばも お兄ちゃん、お姉ちゃんがいっぱい！

9月も、いろいろな高校や大学のお兄ちゃん、お姉ちゃんがひろばに遊びに来てくれました。学生さんには、ひろばについての紹介を簡単にした後、ひろばの方に入って、利用者さんと関わってもらいました。赤ちゃんタイムや0+1(ゼロいち)タイムでは、ママ達の輪に入れてもらって、赤ちゃんを抱っこさせていただいていた場面もありました。今回は、福祉系の学部や学科で学んでいる学生さんが多かったため、将来は社会福祉士や保育士志望でした。ひろばでのボランティアが少しでも糧になるといいなあ～と思いました。また、初めましての先生もいらっしやれば、大学時代の恩師もいらっしやったりしたので、スタッフもドキドキでした。

利用者さんに関わるだけでなく、ひろばの細々とした作業もお手伝いいただき、本当にありがとうございました～！

9/24(水)の倉敷のママとちびっこおでかけ版にも、川崎医療福祉大学の学生さんがお手伝いに来てくださいます。ぜひ、学生さんに声をかけてみてあげてくださいね！



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わかったり、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

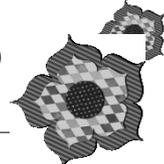
返信に時間をいただくことがございますが、必ず返信致しますので、きもち気長にお待ちいただけると幸いです。スタッフは皆さんの応援団です♪

ぽっかぽか通信

10月の予定



第68号 平成26年9月22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
10/14(火)は、幼稚園の振替休日のためお休み。代わりにプラスを開所します。	1	2	3	
6	7	8	9	10
13 休	14 休	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

少し前のデータで、2005年に行われた乳幼児の睡眠習慣と生活実態というものがあります。国内の5歳以下の乳幼児の保護者1,048人を対象に行われたデータによると夜の9時台に寝る幼児が全体の6～7割を占め、これは1996年の調査の小学校低学年の状況であったことから、夜型生活が低年齢化しているものとみられています。また、10時半より遅く寝ている幼児の半数以上に情緒不安定が見えるということからも、また、9時以降の就寝では半数から9割が自然に目覚める自立起床ができないことから、9時までには寝かしつけてあげたいものです。困みに、もっとも情緒が安定しているのは7時半～8時まで寝る乳幼児でした。

睡眠改善インストラクター 原 陽子



子育てコラム

子どもは保護者に対し、「依存と反抗」を繰り返しながら、自立に向かって発達し、成熟していきます。乳幼児期から始まって、幼児期、児童期、学童期、そして思春期、青年期と、どれほど安心して、親に、依存と反抗を繰り返してこれたかということが、その後、人間としての健全な社会的人格を成熟させていくことに、深くつながるのです。子どもに限らず人間は、人を信じることによって、自分を信じられるようになります。自信をもって生きることが、人を信じながら生きることです。そのためには、信じることのできる人に会わなくてはなりません。子どもが、いちばん信じたがっているのは「親」です。それも、一部の例外を除けば、「母親」です。子どもは、母親から自分がどれほど豊かに保護されているかということ、愛され方の大きさを実感し、信頼を深めていきます。生きる力の源泉です。

だからこそ、「子どもがピンチなときこそ、親の出番」なのです。自分がピンチのときの親の行動を見ることが、子どもは親の愛や保護の意味を問いつけているのです。

乳児にとって、空腹になれば泣いて訴えることで、授乳が得られるのは、大きな安心です。お乳を口に含むたび、母親への信頼と自分への自信のよりどころを、日々繰り返して確かめ、積み重ねていくのです。そのあと子どもは、日々の生活のなかで、自分の能力では簡単に解決し得ない事態に、絶えず直面しながら、成長と発達を重ねていきます。幼稚園や学校で先生に叱られる。友だちにいじめられる。思うように勉強ができない、などなど。自分の力ではどうにもできないと感じたとき、そのことをできるだけ安心して親に訴えたり、援助を求められることができるように、平素から習慣づけておくことが大切です。それは親に甘えとか、自立できない、ということではありません。その逆といっていいでしょう。どんな子どもでも、どんなに幼くても、プライドがありますから、自分の弱みやひけめを自ら表現しようとは思いません。まして、思春期になれば、いっそうだし、それが自尊心が傷つくほどのことだったら、さらに訴えたくないものです。

だからこそ、それができるようになるには、親の日ごろの態度がとても大切なのです。事態が深刻で、困難がどんなに大きくなって、親は不快感を示すのではなく、心配し、解決に力を注ぐのだということを、日々の生活のなかで、体と心を使って、徹頭徹尾、伝えておくのです。子どもにとって、親ほど、頼りになるひとはいないのです。

※響きあう心より

児童精神科医 佐々木 正美先生



10月10日(金) 10時から12時まで はじめましての会

ひろばに初めて来る利用者さん、1回は来たけどなかなか2回目に来にくいな～という利用者さん・・・みんなあつまれ～！ひろば初心者同士ゆっくりお話ししましょう♪



第1・3・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！9月は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2・5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、9月は試して、第2・4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。



10月31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。

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

10月は中央2丁目公園にてスタッフがお待ちしています。だいたいお過ごしやすくなりましたが、お子さんもママも水分補給ができるものと帽子を持ってきておきましょうね。※ 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なママ講座

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！きれいなママ！

10月28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♪

10月30日(木) 10時から15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。

♥ 乳幼児クラブinぽっかぽかの秋期が始まります！10月は7日(火)、21日(火)にあります。