



# 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

出張ひろば・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、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～！



## 夏のボランティア体験で、中高生が遊びに来てくれました！

夏休み期間中、「夏のボランティア2014」ということで、倉敷市内の中高生のお兄ちゃん、お姉ちゃんが、ひろば・ぽっかぽかに遊びに来てくれました。

午前中には、園庭の芝生の上で水遊びをしたり、遊具で遊んだりしました。園庭では、セミの鳴き声に負けないうらい、子ども達の楽しそうな声が響いていました。中高生ボランティアさんは、ひろばの中や園庭を行ったり来たりして、いろいろな子ども達と関わってくれていました。子ども達は、お兄ちゃん、お姉ちゃん大好きですね♥最初は、遠くからチラチラ見ていたのが、いつの間にか膝の上に乗かって・・・なんてこともありました。ひろばってどんなところか知りたかったり、子どもが好きだったり、小さい子に関わってみたいと思ったりとボランティアに来てくれる理由はさまざまですが、子ども達と遊んだり、ひろばのチラシ折りなど手伝ってもらったりと、いろいろお仕事していただきました。普段関わることが少ない中高生のお兄ちゃん、お姉ちゃんとかかわりは子ども達はもちろん、ママやスタッフにとっても楽しい時間となりました。



## ぽっかぽか相談専用メールができました♪

悩みや不安を聞いてほしいけど、ひろばの中では話しにくかったり、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](mailto: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♪

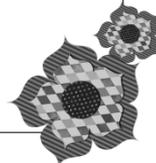
# ぽっかぽか通信



## 9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	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15 休	16	17	18	19
22	23 休	24	25	26
29	30	9/11(木)は9時から14時までの開所です！		

第67号 平成26年 8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



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

少しホルモンのお話をしましょう。・・・眠たくなるためのホルモンがあります。このホルモンは名前をメラトニンと言います。

このメラトニンは少しでも明るい光があると分泌されません。ですので、夕方から夜にかけて明るい電気がついている環境ではいい眠りは得られません。このメラトニンは5歳までに人生の総メラトニン量の3分の1を分泌するため、メラトニンシャワーと呼ばれます。

なぜ5歳までにそれだけまとめて放出されるのかはまだ解明されていませんが子どもの成長に大きく関わっていることは確かでしょう。メラトニンには解毒作用や老化防止の作用があることや、思春期まで性的な早熟を抑制する作用もあります。最近、こどもが初潮を早く迎える原因には夜の光の影響があるともいわれています。遅い時間のコンビニやファミレス、塾等で無意識に受けている強い光は子どもの睡眠に大きな影響をあたえています。

睡眠改善インストラクター 原 陽子さん



## 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よう♪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

9月からは通常通り中央2丁目公園にてスタッフがお待ちしています。まだまだ暑い日が続いていますので、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、熱中症対策をしておきましょうね。

※ 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！

9月30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♪

9月11日(木) 10時から12時まで

### 9月25日(木) 13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？  
※ 事前予約制とさせていただきます。

9月24日(水) 11時から12時まで

### 倉敷ママ&ちびっこお出かけ瓦版ワークショップ

6月に開催したワークショップの第2回目！川崎医療福祉大学の学生さんも来てくれるよ。子育て中のお母さん同士で、倉敷市内のお出かけ情報やお店について、情報交換しませんか？予約は必要ありません。ご自由に参加ください。

### 第1・3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・4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月は試しに、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。

9月26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。