

# ひろば・ぽっかぽか 1月の活動内容

## 毎週(月) 10時から12時まで 赤ちゃんタイム

1歳以上の方のひろば  
利用は12時から！

第1子が0歳の子どもと保護者のみが集まる時間です。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(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)

子どもの成長と共に人前で字を書くことが増えていきます。来所時間  
を使って、目指せ！きれい字ママ！！

## 毎週(水) 9時から11時30分まで 0+1オタイム

2歳以上の方のひろば  
利用は11時30分から！

赤ちゃんタイムを卒業した子ども達、現役赤ちゃんタイム利用の子  
ども達…保護者の方の時間です。0歳、1歳の子ども達集まれ～！

## 1月4日(金) 10時から11時30分まで 紙コップで遊ぼう！

約2000個の紙コップを準備しています。つぶすもよし、重ねるもよし、  
並べるもよし…いろいろな遊び方ができる紙コップで安全に楽しく遊  
びましょう♪ぽっかぽかで大人気の遊びです。

## 1月11日(金) 10時から11時30分まで ボールプールで遊ぼう！

いつも遊んでいるおもちゃをお片付けしたら、ボールプールをみんな  
で出して遊びます。中に入ってリラックスしたり、お風呂ごっこをしたり、  
ぼいぼいっとしたり、見立て遊びをしてみたり…子ども達の遊びと想  
像力は無限大です！

※ のびのび広場(倉敷幼稚園の園庭や遊戯室で遊びます)  
は1月16日(水)10時から11時30分までです。

## 不定期開催 みんなさんの紙しばいタイム

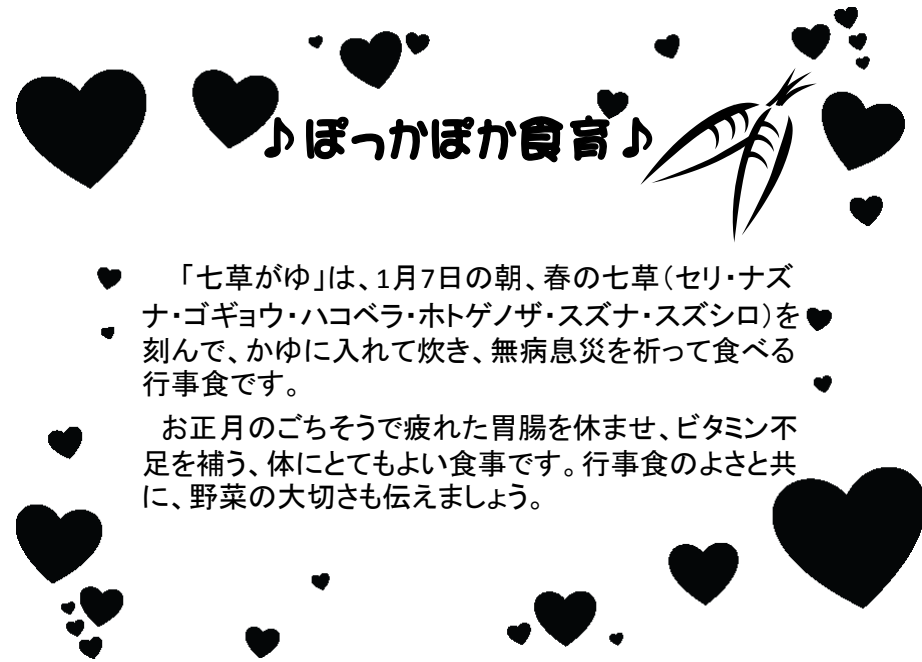
スタッフみんなさんによる手遊びと紙芝居の時間です。お片付けを  
したら、「♪はじまるよ」を皆で歌って、子ども達は集中してお話を聞いて  
います。

## 1月18日(金) 10時から12時まで ぽっかぽか家庭教育学級

大好評だった「大切なカラダ、こころ、コミュニケーション」全3回講座  
の中で、もう一度聞きたい！との要望が多かった、第1回「大切ないのち  
について」のアンコール講演です！講師は、子育て応援隊Karazの山下  
さん、為清さんです。参加費は無料です。事前申込は不要。

## 1月24日(木) 11時から12時まで 助産師さん訪問日

月に1回、倉敷市より助産師さんが来てくださいます。今回は、ハンド  
マッサージをしてもらいながらの育児相談タイムです。大好評につき、  
先着5名様まで！(一人10分程度でお願いします)



「七草がゆ」は、1月7日の朝、春の七草(セリ・ナズ  
ナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトゲノザ・スズナ・スズシロ)を  
刻んで、かゆに入れて炊き、無病息災を祈って食べる  
行事食です。

お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませ、ビタミン不  
足を補う、体にととてもよい食事です。行事食のよさと共  
に、野菜の大切さも伝えましょう。



NPO法人子育て応援ナビぽっかぽか

# ぽっかぽか通信



平成24年もあと1か月を切りました。ひろばでも自宅でも着々と大掃除を進めています。年末の大仕事の前にクリスマスがありますね。お子さんやご家族にどんなプレゼントを考えておられますか？皆でゆっくりそんな話もしたいですね。



## 1月の予定



月 10時～15時	火 10時～15時	水 9時～14時	木 11時～16時	金 10時～15時
	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 紙コップ で遊ぼ！
7 赤ちゃん タイム	8 (きれい 字ママ)	9 0+1 タイム	10	11 ボールプー ルで遊ぼ！
14 お休みだ よ！	15 (きれい 字ママ)	16 0+1 タイム	17	18 家庭教育 学級
21 赤ちゃん タイム	22 (きれい 字ママ)	23 0+1 タイム	24 助産師 訪問日	25
28 赤ちゃん タイム	29 (きれい 字ママ)	30 0+1 タイム	31	



## 1月のコラム

### ○ 1月の伝統行事

#### ・ 鏡開き 11日

正月に年神様に供えた鏡もちを雑煮やおしるこにして食べ、一家の円満を願う行事です。

刃物で切るのは切腹を連想させるので、手や木づちでおもちを割るそうです。

### ○ 風邪が流行する季節です

かぜのときの食事は・・・？

#### ・ 消化が良く体を温めるものを食べましょう。

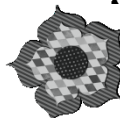
⇒おかゆ、煮込みうどんなど

#### ・ 熱のあるときはビタミンC、B1を積極的にとりましょう。

⇒いも、かぼちゃ、だいこん、卵など

#### ・ 水分補給を心掛けましょう。

⇒番茶、ほうじ茶、おろしりんごなど



※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。年初めは10日(木)からです！

第47号 平成24年12月20日発行  
ひろば・ぽっかぽか  
(倉敷市中央2-7-1 倉敷幼稚園2階)  
TEL & FAX (086)427-5550

