



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とさせていただきます。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。



ももっこカードを交付しています！

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下さいね。



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下さい。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下さい。

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の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



新年度の更新手続きをお願いします♪

平成26年度が始まりましたので、継続利用の利用者さんは年度初回来所時に、来所受付票の記入とひろば保険料1家族500円のお支払いをお願いします。

利用者番号の更新も行いますので、利用者証も忘れずにお持ち下さいね！

お手数かけますが、ご協力をどうぞよろしくお願い致します。



乳幼児クラブinぽっかぽか【春期】 参加者募集中です！

「ママ友つくり 乳幼児クラブ (<http://blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123>)」のブログをご参照のうえ、メールでお申込み下さい。春期は、5/13、27、6/3、10、17日いずれも火曜日に行います。

ふれあい手遊びやおゆうぎ、製作、企画遊び、お誕生日会、絵本の読み聞かせなどを皆で楽しみます、ママの自己紹介タイム、活動後のお弁当タイムもありますので、ママ同士の交流を深めることができますよ。

【会 場】 倉敷市立倉敷幼稚園2階ランチルーム

【対 象】 よちよち組:1～2歳の子どもと保護者
とことこ組:3歳前後の子どもと保護者

【時 間】 よちよち組:11:15～12:05(50分)
とことこ組:10:15～11:05(50分)

【会 費】 2,500円(全5回) ※ 初回目にお支払下さい。

【問い合わせ先】 乳幼児クラブinぽっかぽかダイヤル→090-2598-3841



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下さいね。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下さいね～！

ぽっかぽか通信

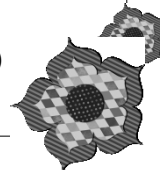


平成26年度が始まり、気が付けばGWがもう目前です。全国各地で様々な催しが行われるようです。皆さんは、どんな風に過ごされますか？ぜひお聞かせ下さいね！

5月の予定

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
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

第63号 平成26年4月24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

新生児は1日あたり、16～17時間を睡眠に費やしています。3ヶ月をすぎると、11ヶ月頃までは14～15時間、1～3歳までは12～14時間の睡眠を必要としています。そして、生後2ヶ月の終わり頃から生体時計が動き始めます。この生体時計はほぼ25時間となっているため、地球時間の24時間周期に合わせる必要があります。そのために、①朝の光②生活環境③食事、の3つが大切になります。先月も書いたように昼夜のメリハリをつけることがとても重要であると共に「朝の光」を忘れないで下さいね！朝の光はずれた時間をリセットしてくれます。晴れた日の明るさは10万ルクス、曇りや雨の日でも1万ルクス、太陽の明るさはすごいのです。電灯の比ではありません。「朝起きたらカーテンを開ける」…毎日の習慣にしましょう！

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ましょう♪妊婦さんの参加も大歓迎です！

毎週(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！お弁当を皆で食べることで、さらに色々な話ができていますよ。

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)
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！きれいなママ！！

5月15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。どうしても聞きたいことがある場合は早めに来て下さいね♪

♥ 乳幼児クラブinぽっかぽか の春期が始まります！詳しくはひろば内に掲示しているチラシをご覧くださいね！5月は13日(火)、27日(火)にあります。

5月23日(金)
10時から11時30分まで
はじめまして♡の会

ひろばを初めて利用する親子さん、1回は来たけれど、2回目なかなか行きづらい…という親子さん、ぜひご利用下さい！ひろば初心者同士、楽しく交流しましょう。

毎週(月) 10時から12時まで
公園タイム in 中央2丁目公園

外遊びがしやすい季節となりましたので、公園タイムを天気の良い月曜日に行います！4月も中央2丁目公園でスタッフが待っています♪遊ぶ前と遊んだ後にはゴミ拾いをして、皆が気持ちよく使えるよう掛けたいですね。 ※ 雨の日は中止です。

★不定期開催
みんなの紙芝居タイム

等々スタッフによる気まぐれ講座
絵本の読み聞かせが得意なスタッフや体を動かすことが大好きなスタッフによる気まぐれ講座を開催予定！参加できたら超ラッキー★ワクワクドキドキな時間です。お昼ご飯の前だったり帰る前だったり、開催時間は様々です。

児童精神科医 佐々木正美先生



ひろば・ぽっかぽかは…

親も子も育ち合う場所 親子が安心して交流できる場所
親と親、子と子、親と子、みんなをつなぐ場所
不安な気持ちを支え合える場所
悩みなど安心して相談できる場所
をめざしています！