

# 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。連日たくさんのご予約をいただいています。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)、地域の人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～！

## 乳幼児クラブin ぽっかぽか(秋期)が始まっています！

10月7日(火)から、乳幼児クラブinぽっかぽかが、幼稚園のランチルームで始まりました。50分程度のプログラムの中で、お子さんが集団行動に慣れ、ママも子どももお友達を増やせるように、講師が配慮しています。今期は、5回の実施予定です。

よちよち組(1～2歳)、とことこ組(2～3歳)に分かれてのプログラムです。お歌を歌いながらのお名前呼びや、親子ふれあい遊び、季節にちなんだおゆうぎ、などを楽しみます。ママが当番制で読む「絵本の読み聞かせ」タイムもあり、ママ達も積極的に参加していただいています。よちよち組終了後は、クラブのお部屋でお弁当タイムがあるので、ワイワイご飯を食べながら情報交換をしたり、おしゃべりしたりと、参加者同士の交流がしっかりできますよ。途中入会も可能なので、気になる方はぜひ見学してみてくださいね。

詳しいクラブの様子などは下記ブログをご覧ください♡

<http://blogs.yahoo.co.jp/mamatokodomo123>

## 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**

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くと幸いです。スタッフは皆さんの応援団です♪

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

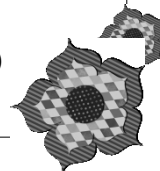
をめざしています！

# ぽっかぽか通信

## 11月の予定



第69号 平成26年 10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	火	水	木	金
10時～15時	10時～15時	10時～15時	10時～15時	10時～15時
3 休	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24 休	25	26	27	28



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

先々月、眠くなるホルモンの話をしました。メラトニンでしたね。このメラトニンに関連して、良い眠りのために必要なのが「セロトニン」です。セロトニンは心と身体に大きな影響力があるのです。

先生からご相談をうけました。あるお子さんのことです。小学校にあがっても落ち着きがなく、なかなか人の話も聞けないとの事で、おかあさん、困っていらっやいました。先生を通じて、私は「夜8時までにおふとんに入ること、朝バナナを半本食べること、の2つだけでいいから実行してみてください」とお伝えしたところ、1ヶ月もたたないうちにそのお子さんが見違えるようにかわったそうです…(つづく)

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！

11月27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♪

11月20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 リフレクソロジスト 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。

11月5日(水) 10時から12時まで

### ぽっかぽか家庭教育学級

CAPおかやまの皆さんを講師にお迎えし、「叩いて教えない、子どもへの関わり」についてお話していただきます。お子さんのしつけのこと、ママ自身のこと…みんな考えてみませんか？妊婦さんも大歓迎♪

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。

11月28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。