

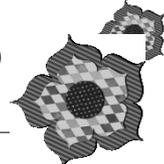


# ぽっかぽか通信

## 12月の予定



第70号 平成26年 11月21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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15 休	16	17	18	19
22	23 休	24	25	26
12/13(土)は、パパウェルカムデー(午前中)、12/15(月)は出張ひろばを開所します。 12/26(金)は、2014年ひろば最終日！みんなで大掃除をする日です。				



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

さて、先月の続きです・・・そのお子さんがどうなったかと申しますと。落ち着きは出てくるし、先生にも自分から積極的に話しかけるなど、ずいぶん、変化が見られるようになったそうです。先日NHKで、不登校の多さに悩まされていた小学校で、睡眠改善の指導をしたところ不登校がゼロになったという内容の番組を拝見しました。このように成長期にあるこども達の睡眠はとてとても重要なのです。・・・セロニンは情緒の安定にも大きく関わっています。食品ではバナナや納豆などの大豆製品、チーズ類などを朝食に摂ることがお奨めです。また、よく噛むことが大事ですので、幼い内からしっかり噛んで食事をするを身につけてあげてくださいね！

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！

12月11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♪

12月4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。

12月13日(土) 10時から12時まで

### パパウェルカムデー

幼稚園の土曜日登園のため、ひろばも土曜日に開きます！普段お子さんやママがひろばでどのように過ごしているのか...気になっていたパパ、おじいちゃん、おばあちゃん、ぜひお越しくださいね～！

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。

12月19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。