

# ぽっかぽか通信

ひろば・ぽっかぽか・8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
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

**8月5・26日(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、0～1歳児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！※ 夏休み特別時間です。

**夏休み期間中** 会えたらラッキー☆  
**学生さんたちと遊ぼう！**

倉敷市内の中学校や高校の学生さんたちが夏休み期間中、ひろば・ぽっかぽかに遊びにきてくれます！学生さんと出会えたらラッキー☆一緒に遊んだり、お話したり、お弁当を食べたりして、元気いっぱい過ごそうね！

**8月21日(金)** 13時から15時まで  
**ホールプールであそぼう！**

ビニールプールの中にかくさんのボールを入れました。ボールの中に入ると、大人も自然とリラックス！最初は遠くから見ていた子ども達も、次第に楽しんでいっている様子が見られます。小さいお子さんの参加の場合は、安全に気を付けてあげてくださいね。

**8月12・26日(水)** 13時30分から15時まで  
**ぽこ×ぽかタイム(事前予約制)**

お子さんの発達や行動面でちょっと気になることがある・・・という保護者の方と子ども達のための時間です。お子さんへのかかわり方について、ゆっくり一緒に考えてみませんか？各回5組まで。

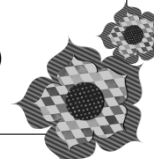
※ 通常のひろばは10時から12時までです。

夏休み期間中、兄弟児がとひろばを利用することと思います。ただし、ひろばは0～3歳までの子ども達が安全に過ごせるよう、遊ぶ際には十分ご注意ください。

8月の「きくちゃんの何でも相談タイム」「由紀子さんのリフレクソロジー」は、講師ご多忙のため お休みです。

8/12・26(水)は、ぽこ×ぽかタイム実施のため、通常のひろばは、10時から12時までとなります。 ※昼食タイムはご遠慮ください。

第78号 平成27年 7月23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



さろん♪ぽっかぽか・8月の予定

倉敷駅前に「さろん♪ぽっかぽか」誕生！  
赤ちゃんタイム&きれい字ママ講座は、

さろん♪ぽっかぽかで開催しています☆

ひろばにて開催していた、赤ちゃんタイムときれい字ママ講座を倉敷駅前にある「さろん♪ぽっかぽか」で実施致します。普段のひろばとは違う雰囲気の中で、ゆったりと過ごしましょう。

さろん♪ぽっかぽかは、JR倉敷駅南口から徒歩3分。「タイムズレンタカー」「や台寿司」の間の道に入ってすぐの民家です♪

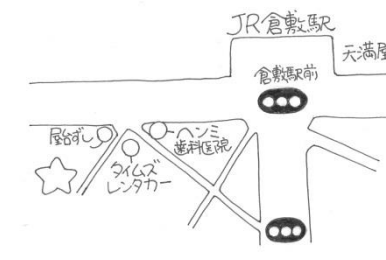
赤ちゃんタイムは10時から13時まで実施。きれい字ママ講座は10時から13時まで先生が待機されています。8/18(火)は、赤ちゃんタイム、キレイ字ママ 両方お休みです。

**8月11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長谷川喜久美さん(きくちゃん)がさろん♪に来てくださいます！。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。ゆずり合いながら相談タイムを過ごしましょう。

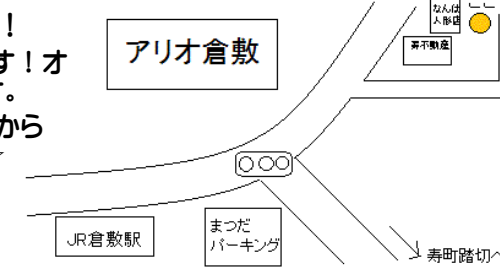
**8月25日(火)** 10時から13時まで  
**はなっこさんの離乳食教室**

倉敷市真備にある、子育て広場はなっこの松田さんを講師にお迎えし、さろん♪で皆でわいわい離乳食をつくりませんか？ 要予約制、親子5組まで。参加費 500円です。



出張ひろば・ぽっかぽかプラス・8月の予定

アリオ倉敷から徒歩5分！  
寿不動産裏の民家です！オレンジ色の看板が目印です。  
毎週木曜日10時から15時まで開所しています☆



# 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

# 子育てコラム

幼い日々睡眠時間が不足すると、ADHD(注意欠陥多動性障害)のリスクが高まると言われています。現代は知的障害を持つ子どもがとて増えています。このことの背景に睡眠の不足が挙げられるようになってきました。

また、体温の低い子どもが増えました。免疫力を高く保つためには36.5℃以上の体温が必要です。この体温を上げるために一番必要なのは睡眠力です。そして、筋力。昭和30年代の日本人の平均体温は36.9℃でした。子どもの体温は36.5～37.2℃がベストです。この夏、冷たいものばかりを食べたり飲んだりしない事、またシャワーだけでなくお風呂にはいる事、睡眠時間はしっかり摂る事、午後8時までにお布団に入る事…元気に夏を過ごしてくださいね！

睡眠改善インストラクター 原 陽子

## ぽっかぽかからのお知らせ

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。

## 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。

## 親子クラブはご近所のお友達を作るチャンス♪

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→ まつぽっくり会              万 寿小学区→ ひまわり会

## ぽっかぽか相談専用メール ご利用ください♪

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。

**eje.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。ひとりで悩みを抱え込まず気軽に相談してください♪

「あのねカード」もぜひ活用ください！

「いい母」も「いい子」も、典型的な一つのモデルやお手本の例は、あるようでないものです。多種多様な個性の母と子がいて、さまざまなタイプの「いい母」や「いい子」がいる。そしてそれは、母自身、子自身や、母と子の身近にいる人々が、そのように判断すれば、それでいいものだと思います。母親がわが子をいい子だと思えることができれば、その母親が「いい母」です。ほかの人たちが、何をどのように感じ、何をどのように言おうと、母と子が互いにいい母、いい子と実感し合えていれば、それでいいこと、それがいいことだと思います。

では、子どもが思う「いい母」とは、どのような母親でしょう。単純に考えれば、「自分の言うことをよく聞き入れてくれる母親」です。子どもの希望をよく聞き入れることは、自尊心を育むために、本当に大切なことだと思います。しかしここで問題になるのは、子どもの成長や発達の過程のどの時点で、どのような希望や要求を聞き入れるかということです。

「あのときのあの欲求や要求は受け入れられず、上手に諭されて通らなかった」という経験が、やがて成長した後の自分にとってどれほど大きな恩恵であったか気づき、感謝するということがあります。子どもにとってそれは、静かな、そして大きな喜びでもあるのです。「いい母」に育てられたと、感謝や尊敬をともなうと思うのです。母親から受けた指示や命令にも、同じような意味があります。

こういった子どもの側の気づきは、自身が家庭子どもをもつ際か母親を亡くした際に、特に実感するものでしょう。そのとき、その価値観は十人十色、千差万別です。ということは、現実に子育てをしている最中には、これこそが「いい母」というモデルは「あるようでないもの」と言えるかもしれません。あるいは逆に、無数に際限なくあるとも言えます。

もう一つ子どもが日々実感できる「いい母」の姿は、全ての母親が日常的に見せています。それは例えば、食事やおやつを用意し、入浴させ、服を着せ、夜になると寝かせて……という、子どもが生きていくための基本的な活動を濃密に援助する姿。笑いかけ、話しかけ、子どもの様子を見守る姿。

ですから、母親がどれほどそれらに喜びや生きがいをもって打ち込めるかが大切です。高価なものを身につけさせたり、贅沢に飲み食いさせたりすることは、子どもの思う「いい母」と直接に結びつきません。できるだけ不足なく子どもが喜びを実感できるように、心を込めて用意することは、母性そのものでしょう。

さらに子どもだけでなく、私たちは、日々生きていくために必要な精神的・物質的な物事の基本に「母なるもの」を象徴として置くほど、母性を求めて生きています。例えば生まれ育った国を母国と呼び、学んだ学校を母校と言います。「母なるもの」は、受け入れ育てる大きな存在なのです。

私が子どもに望むのは、人を好きになることの幸福を知り、人間関係のなかでいきいきと輝いて生きていくことです。母親と家族と自分、そして先生や友だちを好きになること以上の幸福はないのです。母親はそのために率先して子どもが交わる人を好きになるように心掛けてほしいと思います。

※ 響きあう心より

児童精神科医 佐々木 正美先生