

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。

「ひろば・ぽっかぽか」の利用対象児の変更について

「ぽっかぽか」では、利用対象児を年齢(0~3歳)ではなく、原則として「**幼稚園就園前**」と変更させていただきたいと思っております—兄弟児がいての利用は今まで通りとなりますが、小さい子どもたち(0~2歳)が安全に過ごせるよう配慮をお願いします。

何か困ったこと、聞いてもらいたいことなど相談がある場合は、お子さんの年齢に関係なく、親子であるいは保護者のみで、遠慮なくおいでください。「ぽっかぽか」はあなたの子育ての伴走者であり続けたいと思っています。

感染症が流行するこの時期に・・・

予防接種は、ウィルスは不活化しているとは言え、体内にウィルスを取り込んでいます。予防接種の当日はもちろん接種後1日は、無理な運動をせず、体の調子をよく観察すること大切です。

空気が乾燥し、風邪など引きやすい時期です。岡山県下ではインフルエンザやノロウィルスの感染注意報が発令されています。

ひろばは不特定多数の人が利用します。ご自身の身体を守るために、体調の悪いときはもちろん予防接種を受ける前後はひろばの利用を控えましょう！

また、ひろば利用時は手洗い・うがいをしっかりと、感染を予防して、寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

2、3月のひろば変更のお知らせ

2月7日(土)は、生活発表会があるため、「パパウェルカムデー」を午前中実施します。このため、2月9日(月)は振替休日となるため、ひろばはお休みです。代わりに出張ひろば・ぽっかぽかプラスを10時から15時まで開所します。

2月19日(木)は、家庭教育学級開催のため、出張ひろばのみの開所となります。

3月18日(水)は、幼稚園の卒園式があります。非常に厳かな式であり、兄弟児の託児対応を実施するため、午前中はひろばをお休みします。13時から15時までの開所とさせていただきます。ご協力よろしくお願い致します。

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～！

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。

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♪

「あのねカード」もぜひぜひご利用ください！

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(10時から15時まで)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か、スタッフまで気軽にお尋ねください。

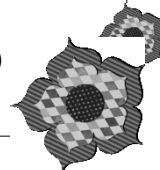
ぽっかぽか通信



2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
2	3	4	5	6
9 休	10	11 休	12	13
16	17	18	19 休	20
23	24	25	26	27
2/7(土)は、10時から12時までババウエルカムデー！2/9(月)はお休みです。				

第72号 平成27年1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



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

先月に続いて、少し睡眠障害について書いてみましょう。いつもイビキをかいているお子さんはいませんか？睡眠中に呼吸が止まる(閉塞性無呼吸症候群)などの症状がみられるときには耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。夜の睡眠の質が良くないと心身の発達の遅れや学習障害、学業成績の低下、多動を伴う行動障害が見られます。(多動のように見えていた子どもが睡眠を変えただけで、落ち着いた例もありました…)また、眠らなければならぬ時間になってもなかなか眠らなくなるしつけ不足睡眠障害というもあります。こうしたことから乳幼児に正しい睡眠リズムを確立させてあげることがとても大切なことになってきます。

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(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！

2月17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♪

2月26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、初めての体験の方優先とさせていただきます。

2月27日(金) 13時から15時まで

ボールプールであそぼう！

2,3歳の子も達にも大人気！すべり台からボールプールにダイブ♪お片付けまで、皆で頑張りますよ！アクティブな遊びなので、よちよちのお子さんは気をつけて様子を見てあげてくださいね。

第4週(水)

10時から11時30分まで

0+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

0+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、第1・3週の水曜日は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。

2月19日(木) 10時から13時まで

ぽっかぽか家庭教育学級

ぽっかぽか通信に毎月睡眠についてのコラムを掲載していただいている原さんを講師にお迎えし、赤ちゃんとの睡眠についてお話いただけます。倉敷公民館和室で行います。

2月7日(土) 10時から12時まで

ババウエルカムデー

幼稚園の行事があるので、ひろばも土曜日に開きますよ！【ひろばってどんなところなんだろう？】と気になるパパ、おじいちゃん、おばあちゃん…ぜひ遊びに来てくださいね！お待ちしております♪

※ 昼食タイムはありません。

♥ 2/19(木)は家庭教育学級開催のため、出張ひろばのみ、10時から15時までの開所です。

児童精神科医 佐々木 正美先生