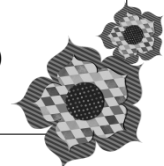


# ぽっかぽか通信

ひろば・ぽっかぽか・7月の予定

第77号 平成27年 6月18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

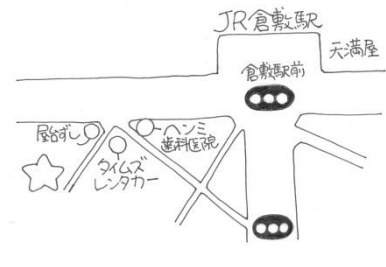


月 10時～15時	火 10時～15時	水 10時～15時	木 10時～15時	金 10時～15時
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

## さろん♪ぽっかぽか・7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、毎週火曜日10時から15時まで実施致します。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」の間の道を入ってすぐの民家です♪



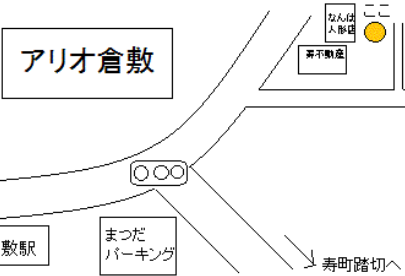
**7月28日(火) 10時から12時まで**  
**きくちゃんの何でも相談タイム**  
助産師や看護師など、さまざまな経験をもつきくちゃん。日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあいながら相談タイムを過ごしましょう。

**7月21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・7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☆

**7月16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。



○ひろば保険料について○  
ひろば(さろん♪、出張ひろば含む) 年間保険料500円  
さろん♪ 出張ひろばのみ 200円

**7月15・29日(水) 10時から11時30分まで**  
**O+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！

**7月8・22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よつ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。お子さんへのかかり方について、ゆっくり考えてみませんか？各回5組まで。  
※通常のひろばは10時から12時までです。

**7月7日(火) 10時15分から13時まで**  
**乳幼児クラブ in ぽっかぽか**  
年齢別で、よちよち組、とこと組に分かれての実施となります。次回は秋期となります。お楽しみに♪  
ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどを親子で楽しみながら、ママ友づくりができるよう配慮しています。

**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、大学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る・・・かも！？学生さんと日程調整中なので詳しくはお知らせできませんが、学生さんと出会えたらラッキー☆な時間です。元気いっぱい遊ぼうね！

**7月9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。

**7月17日(金) 13時から15時まで**  
**ボールプールであそぼう！**  
ビニールプールの中に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。

7月1日(水)、13日(月)は、子育てボランティア養成講座受講中の人がボランティアとして遊びにきてくれるよ！  
7/7(火)は乳幼児クラブ実施のため、通常のひろばは13時から15時までの開所です。8日、22日は10時から12時までの開所です。

## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

梅雨の季節を契機として、夏の終わりごろまで湿度の高い日が多くなります。気温がそれほど高くなくても湿度が高いと不快感は高まり寝つきも悪くなります。除湿器などを上手く使って湿度をコントロールするのも眠りの質を良くするためには必要です。因みに、部屋の湿度は50～60%が適度とされています。また、環境温度が高すぎても眠りの質が悪くなってしまいますので、エアコンを使用する場合はエコ温度の28℃よりも2℃低い26℃ぐらいに設定して、温室度が高い熱帯夜といわれるような日本の夏の夜には対応してくださいね！また、パジャマや寝具はできるだけ汗の吸い取りがよいもので、できれば綿100%のガーゼやサッカー、リッフル、楊柳などといった、夏用のさらっとして肌にベタつきにくい織りのものなどがお勧めです。子ども達もパジャマに着替えることがリズムのひとつとなって、眠りの合図にもなりますので、部屋着のまま寝るよりはゆったりとした、起きている時に着ている洋服よりはひとまわりゆったり目のサイズのものを選んであげてくださいね！

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。

[ejje.pokkapoka@gmail.com](mailto: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」もぜひご利用ください！

## 子育てコラム

保育園や幼稚園、公園で見ていると、遊んでいる子どもたちの輪の中に、なかなか入っていくことのできない子どもがいます。お母さんはそんなわが子に対して、何か心の問題でもあるのだろうか……と不安に感じるでしょう。しかし多くの場合は、心配はいりません。子どもは本来、安心できる人しかおしゃべりできないものだからです。まず親や祖父母などの保護者に自分の意志や言うことをよく聞き入れてもらうことで、本当に安心してものが言えるようになり、その後、友だちや先生と話せるようになっていくのです。

ここで大切なのは、子どもの言うことを「聞くこと」と、「聞き入れること」とは、別だということです。子どもが話しかけてきたら、何でも頷いて聞くよう心掛けてください。もし子どもが親にとって都合の悪いことを言っても、それを頭ごなしに否定するような態度は、決してとってはいけません。できるだけ穏やかな表情や言葉遣いで、お母さんはそうは思わない、そういうことは好きではない、と丁寧に伝えましょう。

親、とりわけお母さんには、思ったことを素直に話しても大丈夫、叱られたり頭ごなしに否定されたりしない、という安心感が胸にあれば、「きつと友だちにも受け入れてもらえる」と、自分を信じて、人の輪に入っていけるのです。こうした親の態度は、その後、子どもが大きく成長していく過程でも非常に大切です。

心理学や精神分析学の領域で、人間が成長していく過程を詳細に研究したエリック・エリクソンという人がいます。彼は、人間が勤勉に生きていくということは、「社会がもつ文化を社会の構成員同士で互に分かち合うことに誇りを抱くこと」であり、その感情の基盤は、学童期に友だちから学び、友だちに教えるという経験によって成熟するといいました。

親や先生、そのほかの大人から学ぶだけではなく、それ以上に、友だちと学び合うことが重要であると指摘したのです。

友だちとの遊びやおしゃべりを通して、知識や生活経験、感情を数多く共有することで、友だちや周りの人、ひいては社会からの期待に対して、自発的・習慣的に活動できるようになっていくのです。

友だちと学び合うことは、かつて子どもが地域社会で遊んでいた時代には、難しいことではありませんでした。放課後や休日、地域でいきいきと遊ぶ子どもはよく見られましたし、そこには誰もが参加できたのです。リーダーとなる、ガキ大将と呼ばれるような子がいて、子どもは自然に居場所を得て、遊び仲間になりました。そしてそんな時代には、引きこもりというような、思春期や青年期、それ以降になって社会的に活動できなくなる例は、ほとんどありませんでした。

しかし現代の子どもにとって、友だちと学び合う機会を得ることは容易ではないでしょう。私たち大人は、子どもが友だちと活動する場所や時間を、本当に大切に考えてやらねばなりません。大人に学ぶことからだけでは、子どもが心から、友だちに伝えたいこと、教えたい気持ちは湧き出てきません。友だちと共有する時間のなかに、子どもの心を動かすものがあるのです。

私たちは、子どもに、友だちの大切さを伝え続けなければなりません。

※ 響きあう心より

児童精神科医 佐々木 正美先生