

ぽっかぽか通信



☆毎週水曜日は、赤ちゃんタイム☆

水曜日(10時から12時)は6か月までの赤ちゃん和妈妈、そしてプレママの時間です。12時から15時までは、みんなの時間です。

☆毎週木曜日は、0+1(ゼロいち)の日☆

木曜日は0歳、1歳の親子のみの時間です。



月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

 **毎週(火) 10時30分から11時30分まで
13時 から14時30分まで**
きょうこ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)
お子さんとともに別室で受講します!

 **11月6日(水) 11時から12時まで**
ベビーマッサージ

要予約。500円。定員に達しております。
RTA認定講師の黒岩さんによるベビーマッサージの体験会です。ママも赤ちゃんもリラックスしましょ♪
持ち物は、ハンドタオル、バスタオル です。

 **11月7日(木) 10時から11時20分まで**
アルバム パーティ♪

お写真3~5枚持ってきてください。
○アルバム台紙1枚作成コース ¥1,000円
○A4フォトフレーム作成コース 1,000円
○アルバム台紙2枚作成コース 1,000円
参加申込は、album.party.okayama@gmail.com お願いします。

 **11月12日(火) 13時30分から15時まで**
抱っこで疲れた肩をもみほぐします♪

15分700円 4人まで。要予約制。
ママセラピストのともかさんの出張施術♪
うつぶせで肩周辺をほぐしていきます。

 **11月27日(水) 10時30分から11時30分まで**
自分でできる! 骨盤のセルフケア!

要予約。先着10組。
理学療法士のはまゆきさんを講師をお迎えします。
骨盤がひろがる? ゆがむ? どうして??
骨盤についての講話とエクササイズを行います。

 **11月13日(水) 午前中に開催予定**
絵本のおはなし

スペシャルゲストをお迎えし、絵本のお話をさせていただきます♡詳細はお楽しみに♡

 **きくちゃんの何でも相談タイム**
(10時から12時)

11月14日(木) みんなの広場

11月 1日(金) 出張ひろば

【きくちゃんの何でも相談タイムとは・・・】
助産師 長谷川喜久美さんが来てくれます。ちょっと気になるこんなこと、あんなこと、相談してみませんか?



出張ひろば・ぽっかぽか (倉敷幼稚園)

毎週金曜日 10時から15時 のみ開所☆

※ 幼稚園東門のインターホン必ず押してください。
スタッフが迎えに行きます。
正門のインターホンは幼稚園用なので、押さないでね。

子育てコラム~眠りが育てる子どもの力

皆さんは赤ちゃんを寝させる時間っていつ頃だと思っていますか?

このところ1歳未満のお母さま方に接する機会も多いため色々かかってみました。そうしたらだいたい21時には寝かせています...という答えが多かったのです。乳幼児期はまだ生体リズムが確立していないのでいつ頃から睡眠のリズムをつくったらいいのかわからないかもしれませんね。

だいたいのところ生まれて半年を過ぎたころからこうした生体リズムの確立がされてくるといわれています。ですので、半年を過ぎるころから夜の授乳回数はできるだけ少なく済ませるようにしたいものです。

泣き出してもしばらくは様子をうかがう、もしくはやさしくトントンとあやしながら再び眠りにもどるよう促します。また子どもの内は早く寝れば寝るほど睡眠の質は良くなるそうです...この話をすると「そうだったんですね」と合点がいくお母さま方も結構いらしゃいます。実感としてわかっていらしゃるんですね。ヨーロッパでは子どもを早く寝かせるのは常識ですが日本の常識はそうではありません。3歳までの子ども達がお布団に入る時間はドイツでは18時台がなんと全体の37%もいます。3歳以降でお昼寝が遅くなっている(15時以降)お子さんはお昼寝ではなく夜の睡眠を18時台からにしてあげるとよく寝られると思います。「寝る子は育つ」は昔も今も至言です。

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

知っていますか？産じょく期ヘルパー

核家族の家庭等で、出産後の家事や育児等が困難になったとき、ヘルパー（保育士など）が訪問するサービスです。出産日から4か月間で10日まで（多胎児出産の場合は出産後1年間で25日まで）利用できます。事前登録が必要です。

2時間以内 1,610円 2～4時間以内 3,220円
(9:00-17:00の間で1日最大4時間まで)

託児サービス（要予約）を

「みんなの広場・ぽっかぽか」で行っています！

- ・1時間300円 1日最大4時間まで（初回は1時間から）
- ・ひろば利用登録をした人が対象（生後6か月～）
- ・利用日1か月前から予約可能
- ・直接 広場に来所の上予約手続きをしてください。
空き状況は電話確認可

保険料1,000円(年度毎)
が必要です。

「みんなの広場・ぽっかぽか」(山内服装専門学校2階)

月～金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

「ひろば・ぽっかぽか(出張ひろば)」(倉敷幼稚園2階)

毎週金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

【みんなの広場&出張ひろば 利用案内】

専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

詳しくは、WEBをご覧くださいね。

※ 午前9時以降で、倉敷地域に何らかの気象警報発令の場合お休みです。

