

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第118号 平成30年 11月16日発行

みんなの広場・ぽっかぽか / 出張ひろば・ぽっかぽか  
(倉敷市美和1丁目8-5 山内服装専門学校2階)

TEL (086)427-5550 FAX (086)436-6270



12月  
の予定

倉敷市委託

地域子育て支援拠点事業

# ぽっかぽか通信



## みんなの広場・ぽっかぽか (in美和・山内服装専門学校)

### ☆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
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
12/29(土)~1/3(木)は年末年始の休業日です。 年始は1/4(金)から開所です。				

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かわいいうママ講座**

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!

12月3日(月) 10時から12時まで  
**由紀さんのリフレクソロジー**

20分 500円 リフレクソロジスト 三宅 由紀子さん  
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、初めての方優先としております。要予約。

12月12日(水) 10時から11時30分まで  
**知っておきたい! おくちの発達**  
~おいしく たのしく 食べるために~

要予約制。15組程度。  
倉敷市保健所 家守さんを講師にお迎えします。  
子どもの歯って? べろって?  
子どもにとって大切なおくちの発達について一緒に学びませんか?

○12/25(火)のみんなの広場は、

**9時から14時までの開所です○**

スタッフ研修のため、ご理解ご協力をお願いします。

## 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を必ず押してください。  
スタッフがお迎えに行きます。

正門のインターホンは幼稚園用なので、押さないでね。

## きくちゃんの何でも相談タイム は (10時から12時)

12月 13日 (木) みんなの広場

12月 7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?

## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

さて、紅葉...と思っていたら、すでに立冬を過ぎていました。ですので、冬にむけての寝具について少し書いてみようと思います。皆さん、冬はどんな寝具をお使いでしょうか? 子どもは汗をよくかきます。新陳代謝が活発なので大人の2倍とも言われています。ですので寝る時の寝間着は化学繊維(アクリル、ポリエステルetc.)はできるだけ避けて、綿の比率の高いものを探しましょう。そして綿は綿でも二重ガーゼの織りの物(中には三重、四重...とあります。)や、綿ネルといった触りの温かい冬に向けた素材を選んでください。シーツやカバーもこれに準じたものがお勧めです。昨今のテレビCMなどをみていると温かくて軽いというたい文句でフリース(ポリエステル)やアクリル製品が大量に出回っています。確かに着てすぐに温かいと感じる事はできますが、時間が経つにつれて蒸れてきます。眠りが浅くなりますので、その意味からも蒸れる素材は避けていただきたいと思います。フリースの毛布ではなく綿毛布を掛けてあげましょうね!

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？産じよく期ヘルパー

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。出産後退院した日から1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)

初回登録時  
保険料1,000円(年度毎)  
が必要です。

### 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

### 「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】

初回来所時に来所受付票をご記入いただき、会員番号を確認してください。専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

※ 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。

