NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
第117号　平成30年 10月19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

ぽっかぽか通信

11月の予定

倉敷市委託 地域子育て支援拠点事業

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とママ、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	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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28日（水） 10時～11時20分まで
Kamekameさんのペーパーアート講座♪
- ●ミニアルバム　1,000円
- ●手形足形アート 2,000円
- ●フレーム作り　2,000円
- ●アルバム作り　1,800円

お問い合わせ・申し込み は、
kamedayokamekame@gmail.com にお願いします。

○12月のみんなの広場 予告○
12/25（火）は、9時から14時までの開所 です。
スタッフ研修のためです。

きくちゃんの何でも相談タイム は
（10時から12時）
11月 9日（金）　みんなの広場
11月14日（水）　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？

乳幼児クラブ（秋期）
隔週月曜日に
開催中です♪

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。

子育てコラム～眠りが育てる子どものカ

朝夕冷えてきましたが…季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。インフルエンザの声もちらほら聞こえてきますが、基本は睡眠です。乳幼児にも睡眠をしっかりとってほしいですね。夜間の授乳を勧めるようなことを聞くこともありますが、半年を過ぎたらできるだけきりあげていくようにしましょうね。起きている時間にしっかり授乳し、また夜、寝る前にしっかり飲んでもらって、夜間、軽くむずかるぐらいならそのまま様子をみてください。再び寝てくれることもあります。やさしく小声で「大丈夫だよ。今は夜だから寝ようね」などと言って夜が寝る時間だと伝えてあげてください。お布団の上からトントンとそっと手でリズムを取ってあげるのも安心します。それでも泣き止まず大泣きになるようなら起こして抱っこ。それでも泣き止まないなら授乳。徐々に夜は授乳の時間ではなく寝る時間だと伝えてあげましょうね。乳幼児でも早く夜を長く寝れるようになるほど楽に育ち、お母さん自身も楽になります。

睡眠改善シニアインストラクター　原　陽子

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）

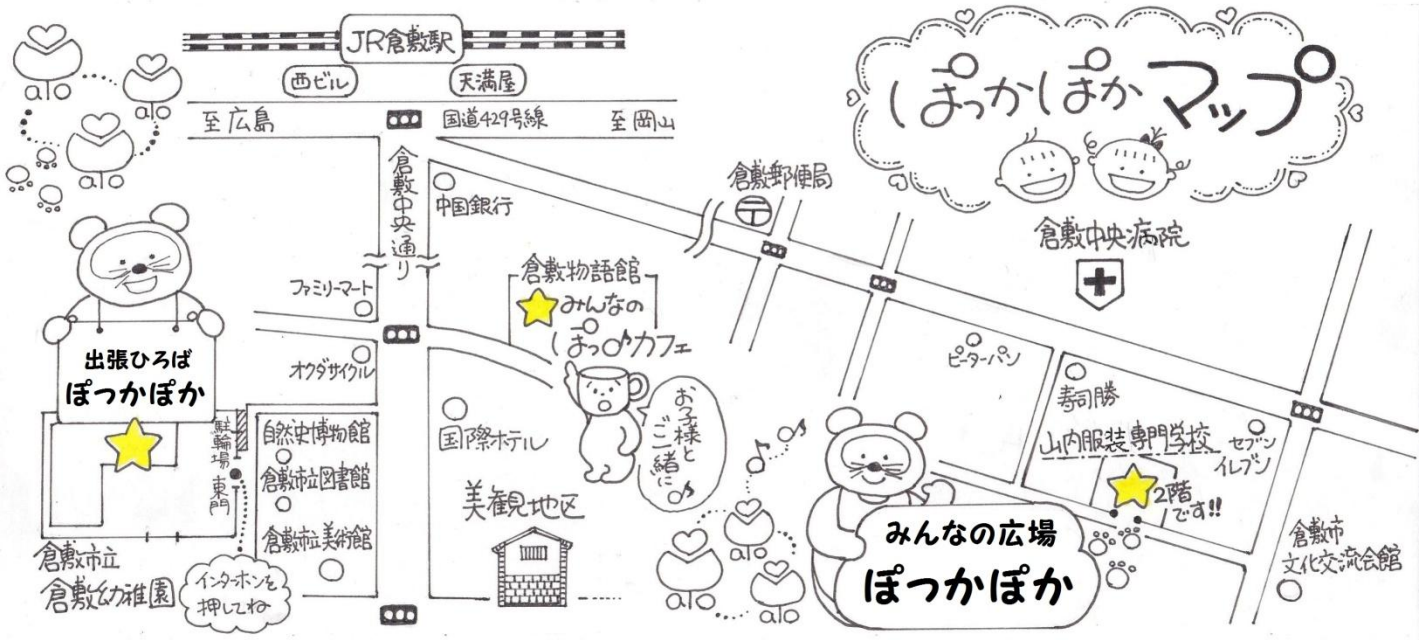
【みんなの広場＆出張ひろば　利用案内】

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。

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）