



NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第116号 平成30年 9月20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



10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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		



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!



10月15日(月) 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。

乳幼児クラブ in ぽっかぽか(秋期) 10/15~始まるよ♪



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)

10月23日(火) みんなの広場

10月 5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

子どもの睡眠を良くするために必要な事ってなんでしょか? もちろん環境です。環境の中でも特に朝の光は大事。どんなに遅くても10時までには光を浴びる事が出来るよう、例えば、授乳を朝日の入る部屋ですとか、おんぶして洗濯物を干す...とか、あと、朝のお散歩でもなんでもいいので朝日を浴びましょう。幼稚園、あるいはもっと早くから保育園に入る子どもさんなら、7時には起こしてあげて光を浴びるようにしてください。リズムを作ってあげる事が大切です。他にも、着ているものの材質、お布団の材質なども大切。そして、環境と言った時に実は一番大切なのはお母さん、もしくは保育者の心の在り方がとても大切なのです。一日を終えて眠るとき、子どもが安心して眠れるように「大好きだよ!」とか「世界中の誰よりも大切だよ」などと声をかけてあげるのもいいですよ。生まれたばかりの赤ちゃんにも伝わります。そしてその言葉は何よりお母さんにとっても癒しになるかもしれません。子どもを育てる保育者の心のありようが子ども達にとっての一番の環境と言えるかもしれません。その上で、光、音、寝具などの環境を整えていってあげることがより質のいい睡眠へと導いてくれます。

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)

