

月

3

10

17

24

火

0

11

18

25

0

0

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第115号 平成30年8月20日発行

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。

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)

金

7

14

21

28

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

☆毎週水曜日は、赤ちゃんタイム☆

12時から15時までは、みんなの時間です。

木曜日は 0歳、1歳の親子のみの時間です。

水

5

12

19

26

☆毎週木曜日は、O+1 (ゼロいち)の日☆

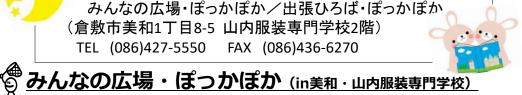
木

6

13

20

27



9**5**0

敷市委託

#### 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!

#### ▶9月5日(水) 10時~11時20分まで Kamekameさんのペーパーアート講座♪

今回は、敬老の日のプレゼント作りにいかがでしょう。

- ●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、

<u>kamedayokamekame@gmail.com</u> にお願いします。

きくちゃんの何でも相談タイム は (10時から12時)

9月20日(木) みんなの広場 9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? 乳幼児クラブ in ぽっかぽか(秋期) 申込受付中♪

# 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。





## 育てコラム〜眠りが育てる子どものカ

立秋を過ぎました。とは言え、まだまだ暑いのですが、ひところに比べると過ごしやすくなったように感じます。暑い夏から秋に移 行するこの時期は疲れが出やすい時期です。夏の間一生懸命に身体の機能を調整してきた自律神経などもこれからの季節を 活用して整えてあげたいですね。そのためにはしっかりと睡眠を摂る事が大事です。睡眠が足りていると心のゆとりも生まれます。 とくに子育て中のお母さんはなかなか寝る時間の確保ができない方も多いことと思います。 ではどうしたらいいか… 「寝たいときに寝 る」これは乳幼児を育てているお母さんには必要です。普通であれば生活のリズムは大切ですので夜にしっかり寝てほしいのです が、どうしても必要な睡眠が確保できないとき、その時はお昼寝でもなんでも「寝ないよりはまし」なのです。ですので、夏の疲れ がたまってしまって笑顔もでない…なんていうときは、お昼寝で2,3時間寝ちゃっても大丈夫。また調子が戻ってきたら生活のリ ズムを取り戻しましょうね!

また、授乳中のお母さん、2、3か月を過ぎたら夜の授乳はできるだけ減らすように心がけていきましょうね!

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・ぽつかぽか」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・ぽつかぽか(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?産じよく期へルパー

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)

