

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。
 第110号 平成30年 3月16日発行
 みんなの広場・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

4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和妈妈、そしてブレマの時間です。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
2	3 	4	5	6
9	10 	11	12	13
16	17 	18	19 	20
23	24 	25	26	27
30				

新年度 名札が新しくなります！

会員番号、名札、名札ケースが新しくなります。スタッフにお声掛けくださいね。



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いれい字ママ講座

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。



きくちゃんの何でも相談タイム は
 (10時から12時)

4月19日(木) みんなの広場

4月20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を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につながっているので、押さないでくださいね。



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

さて、乳幼児期の眠りですが、産まれてすぐは14～17時間。4～11か月頃は12～15時間。1～2歳は11～14時間の眠りが必要です(お昼寝を含む)。ここで考えて欲しいのはお昼寝時間です。お昼寝は午前と午後1回というのが、1歳半ぐらいまでの平均的なパターンですが、2歳前後では午後1回というのが全体の8～9割ほどになります。このとき、あまり遅く(15:00以降)だと、夜の寝つきが悪くなります。また、寝るのが遅くなるほど、睡眠の質は悪くなり、またすぐ目を覚ますのです。ですので、お昼寝が夕方近くになってしまう時は、お風呂に入れるとかご飯を食べさせるとかして、時間をのばし、できるだけ起こしておいて18:00を過ぎると、もう夜の寝る時間ということで寝かせてあげた方がいいです。EU、特にドイツでは18時台に寝かせるという回答が全体の36%もいます。早く寝かせるほど良く寝るというデータもあることから大人の眠りとは違って、子どもは寝る時間が早ければ早いほど良い眠りを得られると覚えておいてくださいね！

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)

