

NPO法人 子育て応援ナビぽっかぽか が作成しています。

第109号 平成30年 2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

3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
			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かいじりママ講座

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。

3月8日(木) 10時30分から12時まで
乳幼児期の“食”について

講師 松田 美津枝さん(子育てひろば・はなっこ)
乳幼児期の子どもたちの食事ってどんなもの?どんなことに気をつけたらいいのかな?倉敷市内各所で離乳食教室を開催している講師をお迎えし、食に関するハテナ?を皆で考えてみませんか。

※お子さんも一緒に参加です。託児はありません。

3月28日(水) 10時10分~11時20分まで
Kamekameさんのペーパーアート講座♪

●めくれるスクラップブック 500円

●ミニアルバムづくり 1,000円

詳しい内容は、↓コチラをご覧ください。

<http://ameblo.jp/kamekamedayo0/entry-12263347812.html>

お問い合わせ・申し込みは、

kamedayokamekame@gmail.com お願いします。

3/16(金)は休み!
代わりに3/20(火)に
開所します!

きくちゃんの何でも相談タイム は
(10時から12時)

3月19日(月) みんなの広場

3月23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。
スタッフがお迎えに行きます。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、私たちの体内時計、体内リズムはいつ頃できるのでしょうか?最近少しづつわかってきたことには、どうやらこのリズムはお母さんのお腹の中にいる時から形成されているようなんです。今、子どもの「夜更かし脳」が問題になっています。この「夜更かし脳」が巻き起こす症状は、日中に居眠りをする・イライラ感、集中力の低下・午前中不調で夕方から活気・対人間関係トラブル(被害意識)・成績や生産性の低下・交通事故、ケガをしやす・学校や社会からの離脱...などです。このような症状から不登校やひきこもり、うつ、免疫異常などを起こす起因となっているのが睡眠を中心とした生活リズムの未形成です。このような結果を引き起こさないためにも生活リズムを整えることが必要ですが、体内時計が作られる2歳までの暮らしが特に重要です。それにはお母さん自身のリズムも整えていくことがポイントです。午前さまに寝るような生活をしていませんか?子どもの為にもご自身が少しでも早く寝る生活を身につけてくださいね!(妊娠中は特に早めに寝るよう心がけてください)

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

「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

平成30年度から
登録保険料1,000円
が必要となります。

月～金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

毎週金曜日 10時～15時まで (祝日は休み)

初回来所時に来所受付票をご記入いただき、ひろば保険料500円をお支払いください。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。



平成30年度から
ひろば保険料は無料
になります。
(講座は有料のものがあります)

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の間に 1日最大4時間まで)

