

ぽっかぽか通信

9月の予定

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
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

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
京子おばちゃんのかいりママ講座

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。

申込者多数の為、新規希望者の受入をストップしています。

9月27日(水) 10時～11時まで
ベビーマッサージ教室

500円(オイル、防水シート代込) 5組まで。
RTA指定スクール ひまわり 寺西 景子さん
対象月齢は、2か月からハイハイ期まで です。
赤ちゃんの水分補給できるもの、バスタオル、
お気に入りのおもちゃをお持ちください。

予防接種24時間前後はお控えください。

お問い合わせ・申し込みは
himawari.rta@gmail.com お願いします。

9月22日(金) 10時10分～11時20分まで
Kamekameさんのペーパーアート講座

1,500～2,000円 4組まで。

- アルバムづくり ●ハロウィン手形足形アート
- ハロウィン飾りづくり

LINE⇒ <https://line.me/R/ti/p/%40ovn2463m>

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

きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

9月 7日(木) みんなの広場

9月22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？

第103号 平成29年 8月25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



子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

今月は断乳後、寝るまでに時間(1時間ほどゴロゴロしてなかなか寝てくれない)のかかる2歳のお母さまからの質問にお答えします。このお子さんは寝るのが夜10時を過ぎる時もあり、お互いに大変だということです。また、お昼寝をしないと人を叩いたりしてしまうのでお昼寝は必須です…どうしたら、上手に寝入れますか？という質問でした。

このお母さまのおっしゃるとおりで、子どもは眠りが足りないとイライラして暴力的になりますが、これはおとなの私達も一緒ですね。まず、このお子さんに生体リズムをきちんと確立してあげることが大切ですが、お昼寝を足りるほどさせると「睡眠圧」という眠りたくなる力が充分たまりません。ですので、夜、寝入るのが遅くなります。

お昼寝は15時までにして、かわいそうでも一旦起こしてください。そして、夜はできるだけ早く寝かせてあげてください。もし、17時ぐらいから眠たそうにしていれば、夕方寝をさせるのではなくて、お風呂に入れたり、ご飯を食べさせたり、何とか18時台までひばって、そこで本格的に寝させてあげてください。まだまだ眠りが長く必要な時期ですので、18時台に寝かせても早過ぎることはありません。

むしろ出来ればそのほうが睡眠の質は良くなります。遅く寝かせるほど睡眠の質は悪くなり子どもの機嫌も悪くネガティブなパターンになってしまいます。おとなの睡眠とは違うことを理解して、子どもの大切な成長を図りましょうね！

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

原さんへの「睡眠」に関するご質問がありましたら、スタッフにお知らせください。用紙をお渡しますので、質問を書いてくださいね！

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。



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してください。
空き状況は電話確認可

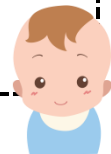


産じよく期ヘルパー ご利用ください！

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）



「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、保険料500円（一家族につき）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時時点で、倉敷地域に何らかの気象警報発令の場合お休みです。

子育てコラム～子育て あるある！

今回は、1～2歳の子どもにみられる、「かみつき」のお話です。1～2歳の子どもは個人差はあるけれど、喃語、片言、泣くなどで自分の気持ちを伝えようとします。

まだ言葉が流暢に話せない子どもたちが1つのおもちゃをめぐって貸してと言えず奪い取ったり、手放したくないから近寄ってくる子にかみついたり…。そうすると相手が泣いたりおもちゃを手放したりするので、かみついた子は「かみつき」が即効性のある方法だと学んでしまうのです。

「かみつき」を予防するために

早寝早起きの生活リズムを保っている？

お腹が空いた、眠いなど、子どもの要求を満たしている？

子どもが安心して遊べるスペースがある？

外遊びをしてたくさん体を動かさせている？

まだ言葉にできない子どもの気持ちを

おとなが理解している？ 代弁できる？

もちろんかみつきは起きない方がいいです。でも起きたときに大事なのは周りのおとなの対応。被害者意識や加害者意識で親同士がギクシャクするのは避けたいですね。かみつきは子どもの成長過程での未熟な気持ちの表現と理解し、未然に防ぐことはもちろんですが、起きてしまっても育ち合う「仲間」としてお互いに大らかに受け止めたいものですね。

