

ぽっかぽか通信

8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ともママ、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
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	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
京子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。
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。8/15(火)はお休み。

8月31日(木) 10時10分～11時20分まで
Kamekameさんのペーパーアート講座

料金 1,500円 4組まで。
わが子の成長を形に残しましょう。

- アルバムづくり
 - 敬老の日のプレゼント作り
- 詳しくは・・・

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

お問い合わせ・申し込みは 090-1011-3280

kamedayokamekame@gmail.com お願いします。

8月11・12日(金・祝/土) 倉敷物語館 くらしき縁日夏祭り

倉敷物語館で、夏祭りがありますよ。射的や宝引き、段ボール迷路やおばけ屋敷など、お楽しみがたくさんあります。地域の子ども達や地元で活躍している人達のステージも必見です。暑い2日間となりますので、熱中症対策をしっかりしてお越しくださいね。

8月上旬には、夏のボランティア体験事業で、高校生のお姉さん達が 拠点に遊びにきてくれますよ。会えたらラッキー・

きくちゃんの何でも相談タイム(10時から12時)は、

8月9日(水) みんなの広場

8月25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102号 平成29年7月23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

さて、今月はセロトニンという神経伝達物質についてのお話です。先月のコラムで書いていた睡眠に大きく影響をするメラトニンのためにはこのセロトニンが大切ですよ…とありましたが、セロトニンは心を穏やかに保つためにも必要です。お子さんに落ち着きがない、イライラしている…などの症状がみられたらセロトニンが不足して、眠りの質がよくないかもしれません。セロトニンがしっかり作られることは夜になると眠りを安定させるメラトニンに変わりますのでとても大切ですが、どうやったら増やすことができるか…それは朝の光を浴びること(20~30分程度)、リズム運動(よく噛む、同じ動作を繰り返す)をすることなどです。ですので、朝日が入る部屋で朝食が摂れ、よく噛んで食べる事ができたらとても理想的ですね。

睡眠改善シニアインストラクター 原 陽子

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。



「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 가족につき)をお支払ください。
専用駐車場はありません。祝日はお休みです。

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
- ・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



産じょく期ヘルパー 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）

