

2月



## おひさまだより



### ケアルームより ~子どもの睡眠~

睡眠は心身の疲労の回復とともに、発達の著しい子どもには、特に重要な生活の部分を含んでいます。睡眠には、発達に必要な成長ホルモンが分泌され、疲労回復に関連がある「ノンレム睡眠」と、眠りが浅く夢を見ていると言われる「レム睡眠」があります。新生児は、レム睡眠が全睡眠の半分を占めます。睡眠、覚せいリズムが急速に完成するのは生後3~4ヶ月ごろだと言われているので、それまでに昼と夜の区別のある規則正しい生活リズムをつけることが大切になります。

眠くなると手足が温くなるのは、普段は血管を収縮させる交感神経が優位で、眠くなると血管を膨張させる副交感神経が活発になるため、血流が多くなるからです。



### キッチンより ~節分~

「節分」は、季節の分かれ目の意味で、元々は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言いました。立春の前日だけをさすようになったのは、冬から春になる時期を一年の境目とし、現在の大みそかと同じように考えられていたためだと言われています。

豆まきは、災いをもたらす鬼を追い払い、新年に福を呼び込むための行事です。豆まきが済んだら、一年間無事に過ごせるようお願いながら、自分の年齢よりも一つ多く豆を食べましょう。福豆を食べることで邪気を払い、病に勝つ力もついて福を呼ぶとされています。

毎月各事業の様子をお知らせしています。  
今月は子育てひろばです。

Pokke のなかで一番初めにオープンした「ひろば」。「親がリラックスできて元気になれる場所」「子どもの成長と一緒に喜べる場所」「笑顔で帰って、また笑顔で来てもらえる場所」をめざして、日々の活動をしています。

最近ではお父さんの利用も多く、お母さんがいなくてもお子さんと二人で来館して、たっぷり遊んで帰る方や、一家で来館し、お父さんと遊んでいる間にお母さんは読書やマッサージ機でリラックスしている姿などがみられ、「ひろば」を活用していただいていると嬉しく思っています。

お父さんとの遊びはとてもダイナミックで、本人も大喜び!

時には他のお子さんとも一緒に遊んでくれている場面もあり、お子さんを通してたくさんの交流が日々生まれています。

利用者のお父さんが行っているパパカフェも大人気です。毎回、こだわりの豆と水を用意してきていただき、通情報たっぷりの情報紙にも驚きの声が上がっています。良いコーヒーの香りに包まれるのんびりとした雰囲気の中で、会話もたくさん弾んでいるようです。

ぜひ一度、お父さんと!ご家族みんなで!ひろばにあそびにきてください。

### 会員登録の更新について

Pokke 会員登録の有効期間は 1 年間です。

登録月の前月から手続きを受け付けます。

1月4日(月)から2月27日(土)・・・No.922~1104

2月1日(月)から3月31日(水)・・・No.1105~1252

手続き期間については、順次ひろば掲示板やHPなどでお知らせしますので、ご確認ください。※再発行した方は旧登録番号での更新になります。期間を過ぎた方やご不明な点がある方は、スタッフまでお声かけください。


















### 2月のお休み

子育てひろば 7(日)、14(日)、20(土)、28(日)

一時あずかり 15(月)、24(水)

# ☆子育てひろば 2月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	誕生会		ケーキカフェ				
午後		 育児相談	ひろば幼児				休
	8	9	10	11	12	13	14
午前		ヨガセラピー講座					
午後		 育児相談	ひろば幼児				休
	15	16	17	18	19	20	21
午前	避難訓練	アロマ講座	計測日		オープントーク		
午後		 育児相談	ひろば幼児			休	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		ヨガセラピー講座					
午後		 育児相談	ひろば幼児				休
<p>※水曜日午後は就学前のお子さんの利用ができます                  ※第3水曜日は計測日(身長体重)10時～15時45分                  ※2/17(水)14:30～15:30 芝地区保健師さんが来館します                  ※ 読み聞かせ 11時45分～/15時45分～</p>							

※ ヨガセラピー講座の申し込みは1月に終了しています

## 2/16(火) アロマ(入浴剤)講座

**バスボブ** (泡の出る入浴剤) を作ります

時間 11:00～11:45

定員 10人 (託児8人) 参加費 400円 (材料費)

託児 800円 (ひとりにつき)

申込み 2/2(火) 10:00から先着順です



## 飲食の時間が変わりました

おひる 12:00～13:30 / おやつ 14:00～15:30

カフェの日(木・金曜日)も同様です。

詳しくはカフェ通信『たんぽぽ』をご覧ください

## 2/19(金) 11:15～ Pokke オープントーク

「Pokke はみなさんにとってどんな場所ですか？」

毎月1回、みなさんと Pokke について気楽なおしゃべりをしています。ぜひご参加ください!

## パパカフェ

2/6、27(土) 12:00～15:00

ボランティアスタッフ大募集! コーヒー大好き、おしゃべり大好きな方どなたでも、一緒に楽しい時を過ごしませんか?



## 誕生会

2月1日(月) 11時～

事前に予約も受け付けています

## 育児相談

日頃のちょっとした悩みなどを

個別にお聞きします

無料 予約制