

## ショートステイより



ショートステイは、お母さんの出産や保護者の方が病気、出張などで育児が出来ない場合、お子さんをお預かり（宿泊）しています。

先日、1ヶ前に出産で利用した1才の男の子が、赤ちゃんとお母さんと一緒にひろばに遊びにきてくれました。利用時には、お母さんから言われた「お兄ちゃんになるのだから、頑張るね！」と励まされたことを思い出し、泣きたい気持ちをこらえて頑張っていたことなど、お母さんとお話しました。

宿泊が長期間になるので、お子さんのことが心配になっていただろうと思いますが、日頃のお母さんの温かい愛情が、子どもの心の支えになって、頑張ってお泊りも出来るのだと思いました。

お泊りの時に楽しく過ごせるようスタッフ一同かかわっています。

### パパカフェ

2/5 (土) 26 (土)  
12:00~15:00



### ケーキカフェ

2/16 (水)  
12:15から  
販売



2/24(木) 13:45~14:30

Pokke オープントーク

みなさんとPokkeについて気軽なおしゃべりをしています

毎月第3日曜日は地域開放デーです。今月は、2月20日(日)です。お気軽に遊びに来てください！

### ★ 2/26 (土) のお知らせ ★

◎利用者さんが、大人カレー・子どもカレーを作ってくれます。

詳細は、後日お知らせします！お楽しみに♪

◎げんきタイムにうたえもんさんが来ます！（15:50~16:15）

### 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。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。

平成22年度

# pokke

みなと子育て応援プラザ Pokke

TEL: 03-6435-0411

HP: <http://www.pokke.info>

No. 28



2月

## おひさまだより



### ケアルームより



カゼをはじめとする感染症の広がりが気になる季節ですね。外から帰ったら、手洗い・うがいは予防に欠かせない対策です。食べ物の効果も対策として加えてみるというのはいかがでしょうか？

ビタミンA・Cに注目です。

ビタミンA（脂溶性）は、粘膜の形成に欠かせないものですが、過剰摂取も気になることです。体内でビタミンAに変わるβカロテンなら、比較的身近で摂りやすい食品と言えます。

☆多く含まれる食品☆

ニンジン・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリー・ほうれん草など

ビタミンC（水溶性）は、感染症に対する抵抗力を高めてくれる働きがあります。溶けやすく、壊れやすいビタミンですが、他の食材とあわせて使用することで効果が期待できます。

☆多く含まれる食品☆

柑橘類、赤ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草

これらの野菜をスープやシチューにすると、おこさんが摂取しやすいですね。寒い季節ですが、たっぷり眠って、しっかり食べて元気に遊びましょう！

### 2月のお休み

子育てひろば 6 (日)、13 (日)、19 (土)、27 (日)  
一時あすかり 10 (木)、23 (水)



# ☆子育てひろば 2月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	※水曜日午後は就学前のお子さんの利用ができます ※♪♪：うたのお兄さん ※誕生会：11:00～ ※第3水曜は計測日(身長体重) 10:30～11:30/13:30～15:30 ※育児相談：無料(予約制)						
午後	※  読み聞かせ 11:45～/16:00～						
		1	2	3	4	5	6
午前		エアロビ 食育相談 		誕生会 		父親講座 	休
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	7	8	9	10	11	12	13
午前	養成講座						休
午後		プリザーブド 育児相談 	ひろば幼児 ♪♪				
	14	15	16	17	18	19	20
午前	手作りおもちゃ 養成講座	子育てサロン 避難訓練	計測日 			休	開放デー
午後	 育児相談	育児相談 	ひろば幼児 ♪♪	妊産婦見学会 			
	21	22	23	24	25	26	27
午前	養成講座	ソーイング			フラクラブ	ママカレー 	休
午後		はあばのおはなし 育児相談 	ひろば幼児 ♪♪	オープントーク 		うたえもん	
	28	※エアロビクス講座、フラクラブの申込みは終了しました ※2/17(木) 妊産婦見学会 Pokke をご案内します。 カフェもオープンしていますので、お気軽にお越しください。 上記以外の日もお受けしています。お問い合わせください。					
午前	育児講座						
午後							

## 2/15(火) 子育てサロン ～日々の喜びや悩みを一緒に 語り合いませんか?～

時間 10:30～11:30  
参加費 無料  
定員 10名(同室保育)  
申込み 当日9:30～先着順  
\*事前の申込みも、受け付けています  
\*どの月齢のお子さんでも参加できます



## 2/5(土) 父親講座 ～手づくりみそ講座～

時間 10:00～11:30  
場所 トワイライトのお部屋  
定員 6名(同室保育)  
参加費 1000円(材料費)  
託児 あり 3名  
(ひとり1200円)  
持ち物 すり鉢、すりこぎ  
申込み 1/22(土)  
9:30～先着順

## 2/14(月) 手作りおもちゃ ～布製のクネクネあおむしを つくります～

時間 10:00～11:30  
場所 ひろば  
定員 15名  
(当日先着順)  
参加費 100円



## 2/22(火) はあばのおはなし ～はあば(ひろばスタッフ)と ゆっくりお話しができます～

時間 13:30～15:00  
場所 ひろば※事前の予約はありません

## 2/22(火) ソーイング講座 ～通園グッズを作ろう～

絵本かばん、弁当箱、コップ袋  
時間 9:30～12:00  
場所 ミーティングルーム  
定員 6名  
参加費 300円(お菓子、お茶代)  
託児 あり 4名  
(ひとり2000円)  
持ち物 布、ひも、アクリルテープ  
申込み 2/2(水)9:30～先着順

## 2/28(月) 育児講座 ～子どもと楽しく お付き合いするには～

時間 10:00～11:30  
場所 トワイライトのお部屋  
定員 10名程度(同室保育)  
参加費 無料  
講師 Pokke 施設長 片岡 輝  
申込み 2/8(火)9:30～先着順  
\*当日参加もできます

## 2/8(火) プリザーブド講座 ～バレンタイン♡ ハートのオブジェ～

時間 13:30～15:30  
場所 トワイライトのお部屋  
定員 8名  
参加費 2600円(材料費)  
託児 あり 5名  
(ひとり1200円)  
申込み 1/17(月)9:30～先着順

☆講座には、地域会員の方も参加  
できます。詳しくはお問い合わせ  
ください。