



## キッチンより

ほくほくて美味しい南瓜の旬は5～9月頃です。カロテンが豊富で粘膜を丈夫にし、風邪を予防したり、抗酸化作用により活性酸素を取り除くので、がん細胞の発生を防ぐとともに免疫機能を高めるといわれています。

今回は Pokke の給食で子どもたちに人気の「南瓜のミルク煮」のレシピをご紹介します。

### ●南瓜のミルク煮● 大人2人分

#### 〈材料〉

南瓜・・・100g	砂糖・・・3g
牛乳・・・100g	バター・・・5g



#### 〈作り方〉

- ① 食べやすい大きさに切った南瓜と砂糖、牛乳をフタに入れ、水分がなくなるまで煮る。※焦がさないように注意
- ② 最後にバターを入れて風味をつける。

※小さなお子さんが食べる場合は南瓜の皮を除いた方が良いでしょう。

～ひろば～ ひろばで過ごす時には、お子さんに名札を付けていただいています。生まれた年度ごとに色分けしています。青色バッヂ（22年度生まれ）のお子さんも、すっかりお兄ちゃん、お姉ちゃんになり緑色バッヂ（23年度生まれ）のお子さんが遊びに来てくれるのを楽しみにしています。

震災後、何かできればと、さくらのお花のメッセージカードを作り飾りました。先日は、チャリティーコンサート、チャリティーバザーを行い、たくさんの方に参加していただきました。今、ひろばでは人気の手作りおもちゃ「ぽとん」を被災地にお届けしようと利用者さんに協力していただき、毎日作成しています。

## ～げんきタイムのお知らせ～

### \*ストレッチ\*

毎週木曜日の午後のげんきタイム日々の緊張で硬くなっている体をほぐしませんか？簡単なストレッチと軽い筋肉トレーニングをがっさん（ガッさん）が教えに来てくれます！ぜひ、ご参加ください☆

### \*うたえもん\*

5/28（土）15：45～

## 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、5月15日（日）です。  
10:30～11:30  
IPOP講座（無料）  
12:00～ 昼食会  
13:30～ チャリティーマーケット  
（出店者募集します！）  
詳しくは後日お知らせします  
お楽しみに！

## 5月のお休み

Pokke 休館 4（水）【受水槽清掃のため】  
トワイライトステイ・ショートステイご利用の方はお問い合わせください

子育てひろば 1（日）、3（火）、4（水）、5（木）、  
8（日）、14（土）、22（日）、29（日）

一時あずかり 4（水）、13（金）、24（火）

### ケーキカフェ

5/25（水）  
13:00～  
販売



### パパカフェ

5/7（土）  
28（土）  
12:00～15:00



## 5/12、26（木） ～ウェルカムサロン～

Pokke に新規登録された方を対象にお茶のサービス券をお渡しします。皆さんでお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

時間 13:30～14:00  
場所 トワイライトの部屋



# 子育てひろば 5月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
							1
午前	*  読み聞かせ 11:45~16:00~ * 水曜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)						休
午後	10:30~11:30/13:30~15:00 * 育児相談: 無料(予約制)						
	2	3	4	5	6	7	8
午前							休
午後		休	休	休			
	9	10	11	12	13	14	15
午前	手作りおもちゃ					休	開放デー
午後	プリザーブドフラワー	育児相談	ひろば幼児 ♪♪	ウェルカムサロン			
	16	17	18	19	20	21	22
午前		エアロビ 	誕生会 計測日			避難訓練	休
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪		よるのカフェ		
	23	24	25	26	27	28	29
午前					フラダンス 	父親講座 	休
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪	ウェルカムサロン			
	30	31	☆講座は、地域会員の方も参加できます。 来館時にお申し込みください。				
午前	育児講座						
午後							

## 5/28 (土) 父親講座

### ~楽しくビールづくり~

時間 9:30~11:30  
場所 テラス  
定員 8名  
参加費 1000円(材料費)  
託児 あり 定員3名  
(ひとり 1600円)  
持ち物 エプロン  
申込み 5/7(土) 9:30~先着順

## 5/30 (火) 第4回保健衛生講座

### 生活習慣と発達

~0から2才の発達に応じた  
生活習慣について~  
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 5/9(月) 9:30~先着順  
\*当日参加もできます

## 5/20 (金) よるのカフェ

17:00~20:00

昼間遊びに来られない Pokke の会員さんを対象に、軽食と飲み物を用意してお待ちしています! 事前に申し込みを受け付けておりますので、お問い合わせください。当日飛び入り参加も受付けております、ぜひお気軽にいらしてください!

メニュー: 筍ごはん・筑前煮・おひたし・お吸い物  
\*その他デザートなどもあります!

## 5/9 (月) 手作りおもちゃ

~ひろばで人気の  
でんしゃを作ろう~

時間 10:00~11:30  
場所 ひろば内  
持ち物 牛乳パック  
(2本で1台出来ます)  
定員 20名程度(託児なし)  
参加費 無料

## 5/27 (金) フラクラブ(1回目)

~ フラをゆったり楽しむ ~

\*9:50~10:40  
親子いっしょクラス(託児なし)  
定員 10組 20名  
\*10:50~11:40  
リフレッシュクラス(託児あり)  
定員 15名  
(託児5名 1回 800円)  
場所 トワイライトの部屋  
参加費 2000円(5回分)

## 5/17(火) エアロビクス講座

初心者クラス: 9:40~10:30  
経験者クラス: 10:50~11:40  
場所: トワイライトの部屋  
日程: 5/17(火)、6/14(火)、7/5(火)  
定員: 各クラス 10名  
託児: あり (1人1回 800円)  
\*飛び入り参加できます(1回 200円)  
託児が必要な時は早めに申し出て下さい。