

平成 26 年度

# pokke



## おひさまだより

### 7月



みなと子育て応援プラザ Pokke

港区芝 5-18-1-102 TEL:03-6435-0411

HP: <http://minato-pokke.jimdo.com/>

No. 58

### ～ケアルームより～

湿度・気温が高くなると・・・

今回は、水分のとり方についてお話します。  
子どもは、大人よりも水分を3倍必要とするといわれています。

#### 水分補給のポイント

- ・汗をかく前に飲む
- ・一度に飲む量はコップ一杯程度
- ・水かお茶を飲む



#### 水分をとるタイミング

- ・寝る前や起きてから
- ・お風呂に入る前後
- ・運動する前後
- ・上記以外、気温や湿度によってこまめに水分をとる

### 毎月第3日曜日は、地域開放デーです！！

Pokke 会員さん以外でも遊びに来ていただけます！

今月は、**7月20日(日)**です。

ランチ・カフェなど楽しい企画を考えています♪  
皆さんお気軽に Pokke へお越し下さい。詳しくは後日  
ひろば内の掲示板・HPにてお知らせします。お楽しみに！

### 〈7月のお休み〉

- ◆子育てひろば  
6(日)、13(日)、19(土)、  
27(日)、
- ◆一時あずかり  
12(土)、24(木)



### ＜カフェからのお知らせ＞

木曜日に変更になりました。7月10日はお休みです。

7月24・31日は給食を提供します。

ランチは、10:00～受付でチケット販売します(15食)

おやつは、14:30～つきのお部屋で販売します

素材を生かしたやさしい味を親子でお楽しみ下さい！！



### ～トワイライトより～

夕方からトワイライトの子ども達が来館してきます。一時あずかりやショートステイの子ども達と一緒に過ごします。夕食も楽しい食事会になります。「おかわり！」の元気な声も飛び交い、おいしそうに食べています。

20時半過ぎあたりから保育室はトワイライトの子ども達だけになります。広々とした保育室でそれぞれ好きなコーナーで遊びはじめます。

異年齢の子ども達の関わりやあそびの中で子ども達は成長していきます。

そろそろ眠くなってくるとは和室で眠り、起きている子は「本を読んで」とひざの上ですわって聞きながらお迎えの時間を待ちます。

「お迎えよ」と伝えるとうれしさのあまり飛びつき、ママやパパも思わずわが子をギュッと抱きしめます。

※トワイライトステイの利用について (事前に面談が必要です)

時間 17時～22時 区内在住 6ヶ月～小学6年生

### 夏まつりのお知らせ

平成26年7月12日(土) 9:30～16:30

場所：みなと子育て応援プラザ Pokke

楽しいステージ・ブースや美味しい食事など  
盛りだくさん！今年も盆踊をします！！

お手伝いも大歓迎です！

(チャリティー手作り品の寄付から当日のお手伝いなど)  
ぜひ、スタッフまでお声掛けください☆

\*当日はスタッフ一同、各国の夏のコスチュームで  
お待ちしております。

皆さんもぜひ、着て来てくださいね☆

### ほけっとさんによるものづくりカフェ「クチュール」

～お茶を飲みながら、手作りおもちゃや

ご家庭で作りかけの手芸など一緒に作りませんか？～

日時 7月14日(月) \*毎月第2月曜日 10:00～11:30

定員 4名 \*定員になり次第締め切ります。

託児 民生委員さんがひろばで遊んでくれます

参加費 300円/1回

申込 1ヶ月前から募集します。



# 子育てひろば 7月のスケジュール

|    | 月                                 | 火                        | 水                               | 木                               | 金   | 土                       | 日          |
|----|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------|------------|
|    |                                   | 1                        | 2                               | 3                               | 4   | 5                       | 6          |
| 午前 |                                   | ソーイング<br>10:00~<br>14:00 |                                 | ソーイング<br>10:00~<br>14:00<br>    | かんがるー<br>くらぶ<br>10:30~<br>11:30   |                         | 休          |
| 午後 |                                   |                          | ひろば幼児                           |                                 | 育児相談  |                         |            |
|    | 7                                 | 8                        | 9                               | 10                              | 11  | 12                      | 13         |
| 午前 |                                   | 誕生会<br>11:00~<br>12:00   | 手作り<br>おもちゃ<br>10:30~<br>11:30  |                                 |   |                         | 休          |
| 午後 | おひさま<br>(ころころ)<br>13:30~<br>14:30 |                          | ひろば幼児                           |                                 | 育児相談  |                         |            |
|    | 14                                | 15                       | 16                              | 17                              | 18  | 19                      | 20         |
| 午前 | ものづくり<br>カフェ<br>10:00~<br>11:30   | 育児講座<br>10:00~<br>11:30  | 計測日<br>10:30~<br>11:30          | ベビー<br>マッサージ<br>10:30~<br>11:30 | かんがるー<br>くらぶ<br>10:30~<br>11:30   | 休                       | 地域<br>開放デー |
| 午後 |                                   |                          | ひろば幼児<br>計測日<br>13:30~<br>15:00 |                                 | 育児相談  |                         |            |
|    | 21                                | 22                       | 23                              | 24                              | 25  | 26                      | 27         |
| 午前 |                                   |                          |                                 |                                 | 保健衛生<br>講座<br>10:00~<br>11:45   | 父親講座<br>10:00~<br>11:30 | 休          |
| 午後 |                                   |                          | ひろば幼児                           |                                 | 育児相談  |                         |            |
|    | 28                                | 29                       | 30                              | 31                              | *ひろば幼児<br>水曜午後は就学前のお子さんまで<br>利用できます<br>*誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします<br>*ランチ 12:00~13:30<br>おやつ14:00~15:30<br>*講座は、事前申込が必要です。<br>地域会員の方も参加できます。<br>お気軽にお問い合わせください。 |                         |            |
| 午前 |                                   |                          |                                 |                                 |   |                         |            |
| 午後 | おひさま<br>(ハイハイ)<br>13:30~<br>14:30 |                          | ひろば幼児                           |                                 |   |                         |            |

## ☆おひさまサロンのお知らせ☆

手遊び、わらべうた、読み聞かせなど、お母さん同士、自由にお話できる場になればと思います。お気軽にご参加下さい♪ \*お子さんと一緒にの参加になります。

### ☆7月の日程☆

7(月)《ころころクラブ》(ねんね~寝返り、おすわり)  
28(月)《ハイハイクラブ》(すりばい、ハイハイ~つたい歩き)  
時間: 13:30~14:30 定員: 6名程度 場所: つきの部屋  
\*参加受付は、当日15分前より先着順で行ないます。



### ♡♡ 妊婦さんへ ♡♡

これからママになる方や  
先輩ママとお話しませんか?  
講座でなくても見学や遊びで  
も大歓迎です♡

### 読み聞かせ

毎週木曜日  
11:45~12:00  
16:00~16:15

### 保健師さん来館

7/16(水) 10:30~11:30  
お話したい方、ご相談のある方は  
お声掛け下さい。「生活リズムについて」  
お話していただけます。

### 7/17(木) ベビーマッサージ

講師 下妻 江里先生  
時間 10:30~11:30  
参加費 700円(オイル代・おむつシート代・お茶代)  
持物 バスタオル・替えのオムツ  
定員 10組  
対象 Pokke会員の親子  
申込 受付中

### 7/26(土) 父親講座「うどん作り」

時間 10:00~11:30  
参加費 500円(材料費・お茶代)  
持物 お手拭・エプロン  
定員 6組(お子さんも一緒に参加です)  
対象 Pokke会員の親子・地域会員  
申込 6/21(土) 9:30~先着順  
\*定員になり次第締め切ります。  
\*お電話でもお申し込みいただけます。

### 7/15(火) 育児講座 ~泣くことには わけがある~

講師 Pokke 副施設長 上田 洋子  
時間 10:00~11:30  
定員 10組程度  
(お子さんも一緒にの参加になります)  
対象 Pokke会員の親子・地域会員  
申込 申込受付中 \*ご来館でお申込ください。

### 7/9(水) 手作りおもちゃ ~水遊びグッズ作り~

時間 10:30~11:30  
場所 つきの部屋  
定員 10名程度(託児はありません)  
参加費 なし  
申込 当日受付 先着順  
\*ご来館でお申込ください。

### 育児相談:無料(予約制)

金曜の相談日以外でも受付をしています。  
お気軽にお問い合わせください。  
(お電話での問い合わせも可能です)

### お知らせ

- 今月の「ふるさとサロン」「よるカフェ」はお休みです。
- ソーイング講座(7/1・7/3)の  
「手ぬぐいで甚平をつくります♪」は定員になりました。

### 7/25(金)保健衛生講座

「小児科の上手なかかりかた」  
講師 同愛記念病院  
小児科院長 増田 敬 先生  
時間 10:00~11:45  
定員 10名程度(託児はありません)  
対象 Pokke会員の親子・地域会員  
申込 6/27(金)~先着順  
\*お電話でもお申し込みいただけます。