



♡♡♡♡ キッチンより ♡♡♡♡

寒さが厳しく乾燥するこの季節は、体調管理に気をつかいますよね。子どもが体調を崩してしまったときは、食事にも気を付けてあげましょう。発熱の症状がある時は体内の水分が汗で蒸発し、食欲や哺乳力が低下するため、脱水症状にならないようこまめに水分補給をします。



食事は胃に一番負担の少ない炭水化物を中心に、野菜スープ、白身魚などを少量ずつ、栄養バランスのとれたメニューがよいでしょう。病気の症状によって適した食事も変わります。心配なときは、お気軽にスタッフにご相談くださいね。

☆☆☆ ショートステイより ☆☆☆

夜、歯磨きを済ませた後、子どもたちは自分の好きな本をスタッフに読んでもらったり、好きなおもちゃを布団に並べたりしながら寝る準備をします。中でも、ぬいぐるみのネコは大人気で本当のきょうだいのように取り合いになることも。その時は、自分たちで解決できるよう子どもたちの気持ちに寄り添い見守っています。ショートステイは仕事や疾病などの理由を伴う利用で様々な子どもたちが来ますが、一人ひとりの思いを大切に、おうちのように過ごせる安心感と関係づくりを心掛けています。余談ですが、ぬいぐるみのネコはお互いのお布団の間に置くことで解決し、仲良く川の字で眠りにつきました。すやすや眠る子どもたちの寝顔が私たちスタッフの明日への力となっています。★ショートステイの利用について（事前に面談が必要です）区内在住 10ヶ月～小学6年生 最長6泊7日



毎月第3日曜日は、地域開放デーです！！

Pokke会員以外の方も来館できます！

今月は、2月15日（日）です。

ランチ・カフェなど楽しい企画を考えています。

皆さんお気軽にお越し下さい。詳しくはひろば内の掲示板・HPにてお知らせします。お楽しみに！

《2月のお休み》

- ◆子育てひろば
1(日)、8(日)、14(土)、22(日)
- ◆一時あすかり保育
5(木)、17(火)

ひろば開館時間
9:30～16:30

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♪
*お子さんと一緒に参加になります。

☆2月の日程☆

- 2日(月)《ころころクラブ》
(ねんね～寝返り、おすわり)
 - 16日(月)《ハイハイクラブ》
(ずりばい、ハイハイ～つたい歩き)
- 時間：13:30～14:00
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。



♪ふるさとサロンのお知らせ♪

～出身地のお話をしませんか？～
同じ出身地の皆さんで、方言を使って懐かしい地元の話で盛り上がりませんか？
今月は2/23(月)「九州・沖縄」出身の方対象です

時間 13:30～14:30
場所 つきの部屋
定員 10名程度
申込 受付中！！

*事前の申し込みをお願いします。当日参加も受付ます。



☕カフェからのお知らせ 毎週木曜日

- ・ランチ(15食)は、10:00～玄関受付でチケット販売をします。2月5日・19日は、給食を提供します。
- ・おやつは、14:30～つきの部屋で販売をします。～素材を活かしたやさしい味を親子でお楽しみ下さい!!～

よる♪カフェのお知らせ 今月は2月20日(金)です。

- ★ 17:00～20:00 ★
 - ・販売は18:30からになります
 - ・前日の17時までに予約をお願いします
 - ・大人500円 子ども200円
- ☆場所：つきの部屋
ひろばは、ご利用できません
*メニューが決まりましたら、お知らせします！

♡♡ 妊婦さんへ ♡♡
先輩ママとお話しませんか？
見学も大歓迎です。



ぽけっとさんによる ものづくりカフェ「クチュール」

- ・2月は定員になりました。
- ・3/9(月)の申込みは2/9(月)9:30～来館にてお願いします。



	月	火	水	木	金	土	日
							1
							休
	2	3	4	5	6	7	8
午前			手作りおもちゃ 「ひな飾り」 10:30~11:30		ソーイング 9:30~13:30 定員になりました た 育児相談		休
午後	おひさま (ころころ) 13:30~14:00		ひろば幼児				
	9	10	11	12	13	14	15
午前	ものづくり カフェ 10:00~11:30	育児講座 10:00~11:30			かんがるー くらぶ 10:30~11:30 育児相談		地域 開放デー
午後			ひろば幼児				みそ作り 13:00~14:00
	16	17	18	19	20	21	22
午前		エアロビ 9:40~10:30 ピラティス 10:50~11:40	支援者養成講座 計測日 10:30~11:30		かんがるー くらぶ 育児相談		休
午後	おひさま (ハイハイ) 13:30~14:00		ひろば幼児 計測日 13:30~15:00		よるカフェ		
	23	24	25	26	27	28	
午前	被災地支援 マタニティ ソーイング 10:00~12:00	誕生会 11:00~12:00	食育講座② 10:00~11:30		かんがるー くらぶ 育児相談	父親講座 10:30~11:30	
午後	ふるさとサロン 13:30~14:00		ひろば幼児			げんきタイム うたえもん	

講座 2月

- 講座は申込が必要です。来館にてお申込ください。
- 講座はキャンセルしても返金はありませんのでご了承ください。
- Pokke会員の親子・地域会員の方が参加できます。
- お気軽にお問い合わせください。

読み聞かせ 毎週木曜日
11:45~12:00
16:00~16:15

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。

2/4 (水) 手作りおもちゃ「ひな飾り」
時間 10:30~11:30
場所 つきの部屋
定員 6名程度 (託児はありません)
参加費 100円
申込 1/23 (金) 9:30~受付

2/15 (日) 地域開放デー みそ作り
時間 13:00~14:00
参加費 1,000円 (容器代100円含)
持物 エプロン・すり鉢・すりこぎ
定員 6名
申込 受付中 *電話での申込みもOKです

2/10(火) 育児講座「新生活に向けての準備」
講師 Pokkeアドバイザー 吉田可南子
時間 10:00~11:30
定員 8組程度 (お子さんと参加)
申込 1/22 (木) 9:30~

2/17 エアロビクス講座・ピラティス講座
*託児がなければ、参加できます
講師 茅匠位 先生
時間 エアロビクス 9:40~10:30
ピラティス 10:50~11:40
持物 動きやすい服装・バスタオル
飲物・靴 (エアロビクス)

2/20 (金) 「かんがるーくらぶ」説明会
時間 10:30~11:30
*事前の申し込みが必要になります。
詳しくは、HPをご覧ください

2/25 (水) 食育講座 第2回
「バランスのとれたメニューで 健やかな子」
場所 つきの部屋
講師 Pokkeスタッフ
時間 10:00~11:30
定員 8名程度 (お子さんと参加)
参加費 無料
対象 幼児食スタート頃
申込 2/2 (月) 9:30~

*ひろば幼児
水曜午後は就学前のお子さんも利用できます
*誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします
*ランチ12:00~13:30
おやつ14:00~15:30

2/28 (土) 父親講座 「ベビーマッサージ」
講師 しかのてつや (歌のお兄さん)
場所 つきの部屋
時間 10:30~11:30
定員 6組 (託児はありません)
参加費 600円 (オイル代・お茶代)
持物 バスタオル
対象 2ヶ月~7ヶ月位までのお子さんと父親
申込 受付中
*電話での申込みもOKです。