



今月から、ひろばは、第1日曜日もオープンすることになりました！

### ♡♡♡♡ キッチンより ♡♡♡♡

暑さが厳しくなってくるこの時期は、水分補給をしっかりと熱中症にならないように気を付けたいですね。子どもは大人より体温調節が未熟なうえ、新陳代謝が良いために、たくさん汗をかきます。水分補給には、水や麦茶など、甘くない飲み物を与えるようにしましょう。普段からジュースやイオン飲料を飲ませていると糖分のとりすぎになり、お腹がすかなくなったり、虫歯になりやすくなります。赤ちゃんや小さいお子さんは喉が渴いたことを上手に伝えることができません。起床時や就寝時、運動前や入浴前後など、のどが渴くタイミングでこまめに水分補給をしてあげましょう！

### \*\*\* 一時あずかりより \*\*\*

食育の一環で、建物の裏に小さな猫の顔ほどの畑をやっています。都営住宅にお住まいのご夫婦がボランティアで土を耕し、肥料を入れてくれたところに、子どもたちと一緒に5月に苗を植えました。今年はお天気が良かったせいか、例年になくすくすくと育ち、先日は胡瓜を2本収穫しました。子どもたちは「食べたーい！」ととても喜んでいました。（収穫の様子はHPをご覧ください！）他にじゃがいも・ゴーヤ・プチトマト・ピーマン・インゲン・かぼちゃなど、次々に花が咲いています。たくましい野菜たちを見て、子どもたちもそれぞれにすくすく育って行けるよう、大人が栄養たっぷりの土になり、太陽の光になり、うるおいの水になっていきたいと感じる今日この頃です。

### 《7月のお休み》

- ◆子育てひろば  
12(日)、26(日)、28(火)
- ◆一時あずかり保育 28(火)

### ♡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。  
**マタニティーヨガ**  
7/6(月) 10:00~11:30  
※電話でも受け付けています。

### 「七夕まつり」のお知らせ

7月4日(土) 10:00~16:00

当日は、地域の方にもご協力いただき、さまざまなステージやブースを企画しています。手作りのランチやおやつも販売します。パパカフェもあります！詳細は、HPをご覧ください。  
\*浴衣の着付けを行いますので、事前の予約をお願いします。  
(浴衣はお持ち下さい) ご来館お待ちしております。



### Pokke会員以外の方も来館できます！

毎月第3日曜日は、地域開放デーです！！

今月は、7月19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！

今月のよろこカフェは、お休みです

### <サークル活動>

利用者さんが中心となって、サークル活動をしています。サークル活動については、自主活動となります。  
・エアロビ・中国語・韓国・創作  
\*詳細や活動日については、PokkeのHPをご覧ください。

### おひさまサロンのお知らせ

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です。  
☆7月の日程☆  
7日(火)《ころころクラブ》  
(ねんね～寝返り、おすわり)  
21日(火)《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

### ぼけっとさんによるものづくりCafe「クチュール」

- ・7月は、定員となりました。
- ・8月は、お休みです



### 健康体操のお知らせ

歌に合わせて、体操をしたり、おしゃべりをしています。高齢者の方と一緒にふれあい楽しいひとときを♪



### 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
- ・おやつは、14:30~つきの部屋で販売します
- ・2日のランチ・カフェはお休みです
- ・今月からランチは、すべて給食を提供します

～素材を活かしたやさしい味を親子でお楽しみ下さい!!～

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前	ひろば開館時間 9:30～16:30				おりがみ講座 10:30～11:30	セタ まつり	ひろば オープン
午後		ひろば幼児	*カフェは、 お休みです	育児相談			
午前	6	7	8	9	10	11	12
午後							
午前	マタニティヨガ 10:00～11:30		「アレギー」の最新 事情」の講座 10:00～11:30		かんがるー くらぶ 10:30～11:30		休
午後		おひさまサロン (ごころ) 13:30～14:00	ひろば幼児	育児相談			
午前	13	14	15	16	17	18	19
午後							
午前	ものづくりCafé 「クチュール」 10:00～11:30 健康体操 10:00～11:30		計測日 10:30～11:30			げんきタイム 「おはなしとうご きの会」にこから	地域 開放デー
午後			ひろば幼児 計測日 13:30～14:30	育児相談			
午前	20	21	22	23	24	25	26
午後							
午前	育児講座 10:00～11:30		誕生会 11:00～12:00		かんがるー くらぶ 10:30～11:30		休
午後		おひさまサロン (ハイハイ) 13:30～14:00	ひろば幼児	育児相談			
午前	27	28	29	30	31	*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	
午後		休 *ひろば 一時あずかり お休みです	ひろば幼児	育児相談			

### 講座 7月

- 講座は申込が必要です。来館にてお申込ください。  
\*父親講座・マタニティヨガは、電話で予約できます。
- 講座をキャンセルする場合、返金はでき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。
- お気軽にお問合せください。

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。

7月15日(水) 計測日の11:30～  
「夏の健康管理」について保健師さんのお話があります  
\*午前の計測には、港区から保健師さんが来てくださいます

7/3 (金) 10:30～11:30  
かずこさんのおりがみ講座  
7月のテーマ 「たなばた」  
場所 つきの部屋  
定員 6組  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費 (材料費)：100円  
申込 6/22 (月) 9:30～

7/8 (水) 10:00～11:30  
「アレギー」の最新事情」の講座  
講師 増田 敬 先生 (小児科医長)  
場所 つきの部屋  
定員 10組程度  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費 無料  
申込 受付中 (7/1(水)まで)

7月18日(土) げんきタイム  
11:45～12:00  
おはなしとうごきの会  
「ここから」による楽しいあそび♪  
★7月より水曜日のげんきタイムは、  
いさむおにいさんによる  
「うたのひろば」です♪お楽しみに!

7/20 (月) 10:00～11:30  
育児講座 「トイレトレーニング」  
場所 つきの部屋  
対象 1, 2才のお子さんの親  
定員 10名 (お子さんも参加)  
参加費 無料  
申込 6/22 (月) 9:30～