



ひろばは、第1・3日曜日もオープンしています！

### ♡♡♡♡ キッチンより ♡♡♡♡

今の人は昔の人と比べて、よく食べ物を噛まなくなったと言われてますね。たくさん噛むことはよいと言われますが、なぜでしょうか？  
まず、噛むことでたくさん唾液が出ます。唾液を出すことで食べ物の消化を助け、口の中を清潔に保つことができるので虫歯の予防になります。また、良く噛むことで素材の味をしっかり味わうことができ、薄味でもおいしく感じられます。その他にも頭の働きが良くなり、あごの発達を促し歯並びがよくなります。また、言葉の発音がよくなるなど、良いことがたくさんあります。これから噛むことを学んでいく子どもたちは、発達に合わせた形態や固さで上手に噛めるように、工夫してあげたいですね。上手に噛んで、大人も子どもも健康になりましょう！

### ☆☆☆ ショートステイより ☆☆☆

夏休みの間は、小学生やいつもより年齢の高いお子さんのご利用がありました。三田図書館へ出かけたり、大きいお友達同士で児童遊園でサッカーをしたりといつもとは違う活動を体験できるような環境を整えました。三田図書館へは、三田駅の地下道を歩いていき、探検気分も味わいました。  
また、「東京湾花火大会」の時は、Pokkeの外に出て、ビルの間からでしたが、花火を楽しむことが出来ました。夏ならではの一日を楽しむことが出来ました。

### 《9月のお休み》

- ◆子育てひろば  
13(日)、23(水)、27(日)
- ◆一時あずかり保育 23(水)

### ♡妊婦さん♡

先輩ママとお話しませんか？  
見学も大歓迎です。

Pokke会員以外の方も来館できます！

**第3日曜日は、地域開放デーです！！**  
今月は、9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。  
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！

### ★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。

\*お子さんと一緒に参加です。

☆9月の日程☆

- 8日(火)《ころころクラブ》  
(ねんね～寝返り、おすわり)
- 15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

### ★子育て支援者養成講座(初級) 募集のお知らせ★

Pokkeで保育補助などボランティア活動をされる方のための養成講座です。

日程 (講義)9月8日(火) 9:00～16:00  
(実習)概ね 180分×3回

(9月9日～25日の間で3日間)

(修了式)10月1日(木) 9:00～12:00

定員 10名程度

受講料 2000円

託児 定員6名(託児料金：講義2000円、  
実習・終了式 各1000円

\*他に昼食・おやつ代がかかります)



### カフェからのお知らせ 毎週木曜日



- ・ランチ(15食)を600円で提供します  
\*保育で提供している給食になります
- ・10:00～受付でチケットを販売します
- ・おやつは、14:30～  
つきの部屋で販売します

～素材を活かしたやさしい味を  
親子でお楽しみ下さい!!～

今月のよる♡カフェは、18日(金)です

- ・販売は18:30からになります
- ・前日の12時までに予約をお願いします
- ・前日の12時以降の予約キャンセルについては、  
キャンセル料がかかります。
- ・大人600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！

### ぼけっとさんによる ものづくりCafe 「クチュール」



- ・9月は、9/14(月)
- ・10月は、10/19(月)です  
9/24(木) 9:30から  
予約受け付けます

### 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  
楽しいひとときを過ごしませんか？

|    | 月                      | 火                                | 水                            | 木   | 金                       | 土                              | 日                             |
|----|------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|    |                        | 1                                | 2                            | 3   | 4                       | 5                              | 6                             |
| 午前 | ひろば開館時間<br>9:30～16:30  | 健康体操<br>10:00～11:30              |                              |   | おりがみ講座<br>10:30～11:30   | わくわくサロン<br>10:30～12:00         | ひろば<br>オープン                   |
| 午後 |                        |                                  | ひろば幼児                        |   | 育児相談                    |                                |                               |
| 午前 | 7                      | 8                                | 9                            | 10  | 11                      | 12                             | 13                            |
| 午後 |                        |                                  |                              |   |                         |                                |                               |
| 午前 | マタニティヨガ<br>10:00～11:30 | 支援者養成講座<br>9:00～16:00            |                              |   |                         |                                | 休                             |
| 午後 |                        | おひさまサロン<br>(ころころ)<br>13:30～14:00 | ひろば幼児                        |   | 育児相談                    |                                |                               |
| 午前 | 14                     | 15                               | 16                           | 17  | 18                      | 19                             | 20                            |
| 午後 |                        |                                  |                              |   |                         |                                |                               |
| 午前 |                        | 健康体操<br>10:00～11:30              | 計測日<br>10:30～11:30           | 誕生会<br>11:00～12:00  | かんがるーくらぶ<br>10:30～11:30 | 父親講座<br>ダッチオープン<br>10:00～13:00 | マイライフノート<br>講座<br>10:30～11:30 |
| 午後 |                        | おひさまサロン<br>(ハイハイ)<br>13:30～14:00 | ひろば幼児<br>13:30～14:30         |   | 育児相談<br>よるゝカフェ          |                                | 地域<br>開放デー                    |
| 午前 | 21                     | 22                               | 23                           | 24  | 25                      | 26                             | 27                            |
| 午後 |                        |                                  | 休<br>*ひろば<br>一時あずかり<br>お休みです |   |                         |                                | 休                             |
| 午前 | 28                     | 29                               | 30                           |   |                         |                                |                               |
| 午後 |                        |                                  |                              |   |                         |                                |                               |
| 午前 |                        | 育児講座<br>10:00～11:00              |                              | *ひろば幼児<br>水曜午後は就学前のお子さんも利用できます<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   |                         |                                |                               |
| 午後 |                        | ひろば幼児                            |                              |   |                         |                                |                               |

### 講座 9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。

 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。

### かずこさんのおりがみ講座

9/4 (金) 10:30～11:30  
9月のテーマ 「赤とんぼ」  
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  
申込み：8/24 (月) 9:30～

### 父親講座「ダッチオープンで おいしいものを作ってたべよ う！」

9/19 (土) 10:00～13:00  
場所：テラス  
定員：6組  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費：1組1500円  
申込受付中

### マイライフノート講座 (2回)

※自分と向き合い「もしもの時に  
役立つノート」を完成していきます  
9/20 (日) 10:30～11:30  
ノートの意味や書き方について  
10/18 (日) 10:30～11:30  
遺言・相続について  
対象：関心のある方  
参加費：1600円(ノート代)  
申込み：8/26 (水) 9:30～

### 育児講座

「自己主張 どこまで見守る？」  
9/29 (火) 10:00～11:00  
場所：つきの部屋  
講師：Pokke 上田副施設長  
定員：8組  
(お子さんも一緒に参加)  
参加費：無料  
申込み：8/24 (月) 9:30～

### わくわくサロン

「昔懐かしの昭和の名曲を聴きなが  
ら、お茶を飲みましょう！」  
9/5 (土) 10:30～12:00  
場所：つきの部屋  
参加費：無料  
\*12:00～  
おにぎりとお漬物・さんみそ汁を  
販売します！(200円)

### <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。