



11月 おひさまだよ

No.145



みなと子育て応援プラザPokke
港区芝5-18-1-102
TEL : 03-6435-0411
HP : <https://minato-pokke.com/>

日中過ごしやすい気候で、外に出るのが楽しい季節になりましたね。ひろばでは、長らくお休みしていた講座を少しずつ再開し始めました。10月は牛乳パックで新幹線を作りましたよ。講座の最中は「皆さん夕飯づくりどうしてます?」「お昼寝の間どうやって過ごしてますか?」と育児の情報交換など、お子さんと離れてゆっくり話をする時間となりました。

完成した新幹線はお子さんとても喜んで

くれたようです。今月もすこしずつ、少人数ではありますが講座を行っていき予定です。詳細は裏面をご覧ください。皆様のご応募お待ちしております♪
ひろば 山崎



わたしのストレス発散法!

ひろばに遊びに来たお母さんたちにストレス発散法をインタビューしました! 私のストレス発散法も聞いて!!!という方ぜひお聞かせください!

おうちでゆっくり

* ちょっと高めのお菓子を食べる! もちろん子どもには内緒♡そして長風呂!

* 子どもが寝静まった後~ こんなの見ましたよ!
・半沢直樹 ・愛の不時着
・マンガ: 鬼滅の刃! 全部あつめました! (笑)



* 子どもが寝るのを楽しみに頑張る! 寝た後は子どもには食べさせられないお菓子を食べ、ドラマを見る!

ひとりで外出

* 出産後、初めて子どもと離れ、1人でカフェへ行き、その身軽さに大感動!! 出産後はコロナの影響で長らく里帰りしていたので、東京に戻ったのは子どもが10ヵ月になってから。それまで子どもと離れたことは一度もなく、初めて夫に子どもを預けました。しかし、繰り返すうちにあの時の感動は薄れ…(笑) 今度は映画でも行こうかな…と計画!



飲んで発散

* 子どもが夜寝た後に1本だけ! お酒を!
最近マッサージクッションを買ったのでそれが癒し♪
* ストレス発散? 発散しきれない…(笑)
昔はジャニーズのおっかけをしていたが今はできず…。本当にストレスが溜まった時は**昼から飲む!** 妊活後から、なかなか満足に飲めなかった。

喋って発散

* 友人や母と電話して喋る! 子どもと会話はまだできないので、大人としゃべりたい…!!
* 友人とオンラインでビデオ通話を3h
お茶に行く感覚で繋いでいる。その間トイレに行ったり授乳したりとお互い自由!

Pokkeでほっ♪とひといき♡
パックですが…**コーヒーの販売**をはじめました!
カフェの再開が、待ち遠しいですね。ママにとって居心地の良い場所に
なればと思いパックコーヒーの販売をはじめました!
カフェラテ・エスプレッソ・ノンシュガーお好きな
コーヒーでほっと一息つきませんか? お買い求めの際は
ひろばスタッフにお声がけください!



ひとりで抱えこまないで大丈夫 いつでもご相談ください。

面談・電話・訪問などみなさんの状況に応じ対応致します
お気軽にお問い合わせください



育児相談: 毎週金曜 無料 (予約制)

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています

電話相談: 毎週金曜 (祝日休み) 9:30~12:00 無料

Tel: 03-6809-3313

対応内容は、より良い支援の為に会話を録音させていただきます

訪問相談: 毎週水曜 (祝日休み) 10:00~12:00 (内1時間)

Tel: 03-6809-3313

来館ができない方対象。ご自宅に訪問し、子育ての相談に応じます
料金: 1,500円 (交通費+技術料)

お願い

Pokke来館時には、
マスク・靴下の着用をお願いします。



お休み

●子育てひろば
8日(日)、22日(日)、24日(火)、29日(日)
第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始
●乳幼児一時あすかり
24日(火) 第4火曜



子育てひろば 11月スケジュール

	日 1	月 2	火 3(祝)	水 4	木 5	金 6	土 7
午前						かんがるーくらぶ	
午後							
	8	9	10	11	12	13	14
午前	休	Pokke/ハンズ	健康体操				
午後							
	15	16	17	18	19	20	21
午前	■		計測の日 		育児サロン	かんがるーくらぶ	
午後							
	22	23(祝)	24	25	26	27	28
午前	休		ひろば 一時あずかり 休			お誕生会 	
午後							
	29	30					
午前	休						
午後							

ひろばは**完全入替制**、かつ**事前予約制**です。

予約方法：来館、電話
 ひろば予約専用電話：03-6809-3313
 *電話受付日：(月)～(土)(第4火曜日除く)と
 第1(日)・第3(日)

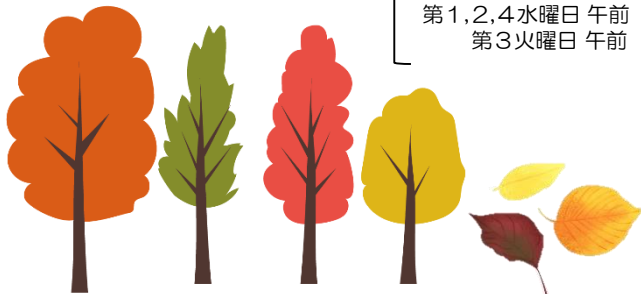
予約受付：10:00～16:00 ※受付時間が長くなりました。
 予約締切：利用日前日の16:00
 予約回数：1週間に3回までご利用可能
 利用時間：①10:00～12:00 ②14:00～16:00

予約開始日	利用日
10月30日(金)	11月6日(金)～11月12日(木)
11月6日(金)	11月13日(金)～11月19日(木)
11月13日(金)	11月20日(金)～11月26日(木)
11月20日(金)	11月27日(金)～12月3日(木)

*12月4日(金)以降の予約に関しては後日お知らせ致します。
 また、変更がありました場合は、HPにてお知らせします。

*以下の時間以外は予約時間内でお食事・おやつ(お子様のみ)を取ることができます。

毎週金曜日 午後
 第1,2,4水曜日 午前
 第3火曜日 午前



講座はじまりました！ ふるってご応募ください♪

Pokke/ハンズ「スナップつなぎ」 11/9(月) 10:00～11:30
 【対象】 Pokke会員の保護者 【参加費】 500円
 【定員】 3名 【持ち物】 なし
 【講師名】 Pokkeスタッフ 【申込み】 10/20(火)9:30～
 【場所】 ミーティングルーム

育児サロン「生活リズム」 11/19(木) 10:30～11:30
 ほかのご家庭はどうしてるんだろう…？と、気になりますよね。
 施設長やスタッフも混ざりながら、みんなで語り合いませんか？
 【対象】 Pokke会員の保護者 【参加費】 無料
 【定員】 5名 【持ち物】 なし
 【場所】 つきのへや 【申込み】 10/20(火)9:30～

他にも予定が盛りだくさんですよ♪

計測 保健師相談日 保健師さんが月に1度の計測日の午前中にPokkeに来館。成長・発達・食事など日頃気になっている事をご相談できます当日午後も計測のみ行っていますので、お声がけください。
 11/18(水)
 10:30～11:30

健康体操 高齢者の方と一緒に歌ったり、身体を動かしたり、おしゃべりをして楽しいひとときを過ごしませんか♪どなたでもご参加いただけます！
 11/10(火)
 10:00～11:30
 場所：つきの部屋

お誕生日会 11月生まれのお子さんのお祝いです
 11/27(金)
 11:00～計測・手形
 11:30～お誕生日会
 計測や、お誕生日カードに手形をペタタン♪是非ご予約ください



かんがるーくらぶ
 3歳児のおともだちが親子で一緒に年間遊ぶサークルです。
 身体を動かしたり、工作、リサイクル品で作るおもちゃ、料理など、季節にあった活動、家ではできない遊びを楽しんでいます。