

令和3年4月20日発行



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/



おひさまだより

No.151

春の紫外線対策

さわやかな風が心地よい季節になりました。外での活動も増えてくるこの頃は紫外線が気になる時期です。近年紫外線は、健康に様々な影響を及ぼすことが知られるようになりました。遊ぶ時間帯の多くを占める10:00~16:00は、紫外線量も多くなっています。特に10:00~14:00の時間帯は外遊びを避けたり、日陰を選んだりして工夫することも有効だと言われています。赤ちゃんや子どもの皮膚は、大人よりも弱いためケアが必要になります。衣服の調整をしたり、つばの広い帽子をかぶったり日焼け止めクリームを上手に利用して元気に外遊びを楽しみませんか。
看護師 坂井より



ひろばってどんなところ？

子育てひろばとは、親子が楽しく遊びながら、親同士の交流や情報交換など、ゆとりをもって子育てができるように応援する場です。ひろばスタッフにもお気軽にご相談いただけますよ。

色々なおもちゃで遊ぼう♪

ひろばにはいろいろなおもちゃがあります。家のおもちゃは飽きてしまって…という方、ぜひ、ひろばへ遊びにいらしてください。お家にはないおもちゃもたくさんありますよ。また同じおもちゃも、年齢によって遊び方が違い“こんな遊び方があるのね”と新しい発見もありますよ！手作りおもちゃの販売もしていますので、ぜひ手に取ってみてください。



げんきタイムで一緒にたのしもう！

げんきタイムといって、みんなで手遊びを楽しんだり、季節の歌・わらべ歌などを歌ったり、絵本読み聞かせの日もあります。最後は“ぼっけのうた”という体操をしています。みんなで体を動かして、楽しい時間を過ごしましょう♪



毎日11:45~12:00/14:45~15:00で開催していますので、ぜひご参加ください。

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
また、ひろばでは日常的にいつでもご相談受けいたします



電話相談：毎週金曜（祝日休み）9:00~17:00 無料

Tel:03-6809-3313

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています

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 ご了承下さい

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）

Pokkeの

パン・コーヒーはいかがですか？



不定期で14時頃～、パンの販売を行っています。一時預かりやショートステイのお子さん、給食で食べているものと同じもので、食パンや白パンなどふわふわで、スタッフからも人気です。受付窓口やひろばカウンターにて販売しておりますので、ひろばご利用の際、または一時預かりやショートステイご利用の際、販売しているのを見かけたらぜひ手に取ってみてください♪ また、ひろばではパックコーヒーも販売しています。コーヒーでほっと一息つきませんか？

おうちに使ってないものはありませんか？

ぼとん落としの材料として直径4cmのボトル蓋(大)を集めています。そのほかにも、使用していない布/綿/キルティングなどのご寄付を頂けたらと思います。ご協力お願い致します。



抱っこ紐からの落下にご注意！

抱っこ紐を使用する際は以下の点にご注意ください。

- ①付属の安全ベルトを使用
- ②安全ベルトを着けていても手を添える
万が一の場合を考えて安全対策をお願いします。

お願い

・来館時、大人の方はマスク・靴下の着用をお願いします。



お休み

●子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始

9日(日)、23日(日)、25日(火)、30日(日)

●乳幼児一時あずかり 第4火曜

25日(火)



子育てひろば 5月スケジュール

読み聞かせ

	日 2	月 3(祝)	火 4(祝)	水 5(祝)	木 6	金 7	土 1 / 8
午前							
午後							
	9	10	11	12	13	14	15
午前	休	①Pokke/ハンズ					『ママたちが 非常事態！？』 上映会
午後							
	16	17	18	19	20	21	22
午前				計測の日	③かんたんストレッチ	かんがるーくらぶ	
午後		②おひさまサロン					
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休		ひろば 一時あずかり 休			お誕生会	
午後		④おひさまサロン					
	30	31					
午前	休						
午後							

ご確認ください!
予約開始日の曜日が変更になります!
 今まで: 金ようび → 5月~: **木**ようび

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・第3日曜日
 予約受付: 9:00~17:00
 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
4月29日(木)	5月7日(金)~ 5月12日(水)
5月6日(木)	5月13日(木)~ 5月19日(水)
5月13日(木)	5月20日(木)~ 5月26日(水)
5月20日(木)	5月27日(木)~ 6月2日(水)

*6月3日(木)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。

*右記の時間以外は予約時間内でお食事・おやつ(お子さんのみ)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

お誕生会
5/28(金) 5月生まれのお子さんのお祝いです。
11:00~計測・手形 計測や、お誕生日カードに手形をペタッ!
11:30~お誕生日会 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一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。

今月のCafe・健康体操はおやすみです

コロナ感染予防の為、ランチタイム、コミュニティカフェ、
 よるのカフェ、健康体操はしばらくの間、おやすみです。
 楽しみにしていたみなさん、ごめんなさい。



5月もひろばで楽しみましょう!

『ママたちが非常事態！？』上映会 11:00~/15:00~
 “子育てがつかずすぎる!なぜこんなに不安で孤独なの?私って、
 母親失格?”と、子育てに深刻な悩みを抱える母親たち。なぜこ
 れほど育児に苦しめられるのか?その謎に最新科学で迫ります。
 (DVD解説より) つきの部屋にて上映会を行いますので、ご覧になり
 たい方はひろばのご予約をお願いいたします。パパのご参加もお
 待ちしています。

① Pokke/ハンズ『ぼっとなおとし』5/10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
 【場所】 ミーティングルーム【申込み】 4/26(月)10:00~
 【講師名】 Pokkeスタッフ ※ケースは別売りになります。

②④ おひさまサロン
 月齢の近いお子さんのパパママで集まりませんか?手遊び・わらべ
 うた・読み聞かせ、日々の喜びや悩みを一緒にお話ししましょう!
 【対象】 ① 2才 …5/17(月) 14:30~15:00
 ④ 0才 …5/24(月) 14:30~15:00
 【定員】 5名ずつ 【参加費】 無料
 【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし
 【申込み】 4/26(月)10:00~

③ かんたんストレッチ 5/20(木) 10:00~11:00
 みんなで体を動かしてリフレッシュ!お子さんと一緒にご参加
 いただけます。
 【対象】 Pokke会員の親子 【参加費】 無料
 【定員】 3名 【持ち物】 なし
 【場所】 つきの部屋 【申込み】 4/26(月)10:00~
 【講師名】 介護予防インストラクター 上田洋子

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
5/19(水) Pokkeに来館。成長・発達・食事など日頃気にな
10:30~11:30 っている事を相談できます。当日午後計
 測のみ行っていますので、お声がけください。

