

令和4年1月20日発行

**pokke**



# 2月 おひさまだよ

No.160



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/>

Pokkeでは毎年、内部/外部研修を行っています。今年度は内部研修として、動画による誤飲時の対応、警察署員による不審者訓練を予定しています。また、今の季節は症状に嘔吐を伴う感染症が流行する為、研修を行います。コロナ禍は続きますが、子どもたちの命を守るため、スタッフ一同、対応について学び、安心してご利用頂きたいと思います。またWebには誤飲に関する動画も沢山ございますので、いざという時の為に是非ご家庭でもご覧になってみてはいかがでしょうか？

研修係より 森本・三保



## 0歳 何して過ごしてる？



ポッケに来られる0歳のパパママから、「1日何をして過ごしていいかわからない…」という声、よく聞かれます。呼びかけても応答はないし、泣いたら、おむつ、泣いたら、ミルク、満足したらまたスヤスヤ… 気づいたら何もせずに1日が終わっていた、なんてこともありますよね。ポッケにきている先輩パパママに「0歳の時、どうやって過ごしてた？」と聞いてみました。

**絵本を読んでもよ～**  
全然見てるかわからないけど、絵本を読み聞かせてます。聞いているのかな…(笑)

**ずっと抱っこでした**  
うちの子は参考ににならないかも…背中スイッチがすごかったのでずっと抱っこで“寝っ転がっている”ということが、7か月くらいまで全くなかった。

コロナの影響で在宅勤務だった夫がいたので、トイレに行くときは夫にバトンタッチしてもらってました！

**聞こえているかわからないけど…**  
小さいころからポッケに来てました。家がないおもちゃがあったので、お気に入りのベビージム（音が鳴る玩具が吊り下げられたもの）を一緒にガチャガチャ触って遊んでいました。寝返り前は手足に触れて遊ぶ“親子遊び”をずっとしていました。反応はないけど、無駄に話しかけたりもしたし、色々な音を聞かせると良いと聞いたので、聞いているかわからないけど、レジ袋の音を聞かせたり…握れるようになれば音が鳴るおもちゃを振って遊んでいました。

## 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頂きま  
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）

**散歩に出かけたら**  
散歩に行きました。葉っぱに触れさせると、手でぎゅっと握ってちぎったり、何もせず一緒にベンチに座って、「楽しそうだね～」と公園に遊びに来た保育園児を眺めたりもしました。

**3か月くらいから笑うように**  
返事はないけど話しかけたり、いないいないばあ！をしたりしてたかな。好きな事をさせていたら自由に育ってしまい、良かったのか悪かったのか。3か月くらいからは反応が出てきてよく笑う子になった。寒いし、コロナもあったので家からあまり出なかったな。

**今を楽しんで!!!**  
寝返り、ハイハイ、そしてよちよちし始めたら休む時間はない！今ゆっくりしておいて！

**ポッケでみんなとお話しませんか？**  
ひろばでは年齢月齢が近い方とお話できたり、少し年上のお兄さん・お姉さんの姿を見ることが出来ます。また、おひさまサロンといって、手遊びやわらべうたを楽しみながら、日々の喜びや悩みを一緒にお話できる会も、毎月開催しています。ご興味ある方は見学からでも受け付けています♪いつでも遊びにいらしてくださいね。



## ポッケ先輩ママが作る 通園バック販売中



ポッケ利用者男の子2人のママさんの「ママたちの力になれば…」というお声から、通園バックの販売をはじめます！  
全てママ手作りですよ♪通園用だけでなく、レッスンバックなどにもいかがですか？  
同じ柄の巾着袋も販売しています。  
入園が近づき、準備が大変な時期、お力になれば嬉しいです

## ◎ご協力お願いします

- 大人の方は、靴下・マスク着用をお願いします。
- 健康管理チェック、検温は引き続き実施させていただきます。
- ご本人、家族に体調不良の方がいる時のご利用はご遠慮ください。



## ◎おやすみ

- 子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始  
2月13日(日), 22日(火), 27日(日)
- 乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始  
2月22日(火)



# 子育てひろば 2月スケジュール



読み聞かせ

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前						かんがるーくらぶ	
午後							
	6	7	8	9	10	11(祝)	12
午前		①子どものAEDの使い方と応急対応講座	②産後ケアピラティス				
午後				③おひさまサロン			
	13	14	15	16	17	18	19
午前	ひろば	③Pokkeハンズ	④baby'sタイム		⑤ベビーマッサージ	かんがるーくらぶ	
午後	休			計測の日			
	20	21	22	23(祝)	24	25	26
午前			ひろば			お誕生会	
午後		⑩おひさまサロン	一時あずかり				
	27	28					
午前	ひろば	⑦バレエストレッチ					
午後	休						

## 今月のCafe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、よる〇カフェはしばらくの間、おやすみです。楽しみにしているみなさん、ごめんなさい。



ご予約が必要なイベント♪ Tel: 03-6435-0411 または、来館にて受け付けています ★出来るだけ多くの方にご参加頂けたらうれしいです♪

① 子どものAEDの使い方と応急対応講座 2/7(月) 10:00~11:00  
いざという時、落ち着いて対応できるよう、救急救命士をお迎えして実践を踏えた講座を開催します。

【対象】 Pokke会員の保護者の方  
【定員】 5名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし  
【講師名】 鎌田 雅幸さん(救急救命士) 【申込み】 1/24(月)9:00~

② 産後ケアピラティス 2/8(火) 10:30~11:15

産後の体をケアしませんか?  
【対象】 2ヶ月~5ヶ月くらいのお子さんをお持ちの保護者の方  
【定員】 5名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋  
【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物  
【講師名】 花井 なほさん 【申込み】 1/24(月)9:00~

③ Pokkeハンズ『スタイづくり』2/14(月) 10:00~11:30

【対象】 Pokke会員の保護者の方  
【定員】 3名程度 【参加費】 700円  
【場所】 ミーティングルーム 【持ち物】 なし  
【講師名】 Pokkeスタッフ 【申込み】 1/28(金)9:00~

④ baby'sタイム 2/15(火) 10:00~11:30

お子さんと一緒にふれあい遊びのひとときを♪  
【対象】 7ヶ月くらいまでのお子さん  
【定員】 5名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 お子さん用バスタオル  
【申込み】 1/28(金)9:00~

⑤ ベビーマッサージ 2/17(木) 10:30~11:00

オイルを使ったマッサージです。  
最後はママもヨガで体をほぐしましょう!  
【対象】 7ヶ月くらいまでのお子さん  
【定員】 5名 【参加費】 600円(オイル代として)  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 お子さん用バスタオル  
【講師名】 上田 洋子 【申込み】 1/24(月)9:00~

⑥ パパサロン 2/23(水) 14:30~15:00

パパ同士で集まって子育てについてのお話する会です。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ましょう♪  
【対象】 Pokke会員の保護者の方  
【定員】 5名程度 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし  
【申込み】 1/24(月)9:00~

⑦ バレエストレッチ 2/28(月) 10:30~11:00

【対象】 Pokke会員の保護者の方  
【定員】 5名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 動きやすい服  
【講師名】 藤井 敦子さん 【申込み】 1/28(金)9:00~

お誕生会  
2/25(金)

2月生まれのお子さんのお祝いです。  
計測や、お誕生日カードに手形をペタッ♪  
是非ご予約ください。1月参加できなかった方もご参加できますのでお声掛けください♪

かんがるーくらぶ ※年1回の説明会に参加した方がご利用いただけます。  
3、4歳未満就園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。



ご予約なしでご利用いただけるイベント♪

⑧⑨⑩ おひさまサロン ※予約不要ですが、先着順になります。  
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ましょう♪  
【対象】

⑧ 11ヶ月~1歳10ヶ月 ...2/ 9(水) 14:30~ 15:00

⑨ 1歳11ヶ月~2歳10ヶ月 ...2/17(木) 10:30~ 11:00

⑩ ~10ヶ月 ...2/21(月) 14:30~ 15:00

【定員】 各日程5名程度 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし

計測 保健師相談日

2/16(水)  
10:30~11:30

保健師さんが月に1度の計測日の午前中にPokkelに来館。成長・発達・食事など日頃気になっている事を相談できます。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。

## 今月の健康体操はおやすみ

コロナ感染予防の為、2月の健康体操はおやすみです。再開の際はHP、おひさまだよりにてお知らせいたします。