

10月



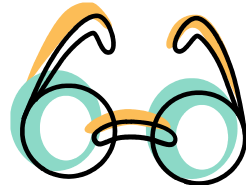
おひさまだより



ケアルームより ~10月10日は目の愛護デー~

「目はこころの窓」、「目は口ほどにものを言う」など目をたとえにした言葉がありますが、目はいろいろなことを伝えてくれています。

長時間のパソコン作業は、思いのほか目を疲れさせます。1時間作業をしたら10分間くらいは目を休ませるようにしましょう。目の疲れからも頭痛、肩こりはおこります。目の疲れに効果があるといわれるビタミンを紹介します。ビタミンA、B1、Cが不足すると目の乾燥、充血、かゆみなどが起こり疲れの原因にもなります。緑黄色野菜や豚肉などの食品を取り入れていくと良いですね。



キッチンより

さつまいものおいしい季節になりました。電子レンジとオーブントースターで簡単にできるスイートポテトをご紹介します。



材料 (6個分)

さつまいも 小2本

★牛乳 大さじ2 ★砂糖 20g

★バター 20g 卵黄 適量

- 1、さつまいもは皮をむき、厚さ1センチの輪切りにして水にしばらくさらす。
- 2、耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 3、さつまいもを温かいうちにつぶし、★を加え、よく混ぜる。6等分して成形する。
- 4、オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、成形したものをのせ、卵黄をハケで塗る。
- 5、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたらでき上がり(約10分)

子育てひろば

毎月各事業の様子をお知らせしています。
 今月は子育てひろばです。

正面玄関を入るとすぐの広い部屋が「子育てひろば」です。元気な子どもたちの声と保護者の皆様の楽しそうな笑い声が響いています。

どんなところ？

「子育てひろば」はPokkeの中で唯一親子で遊びに来られる場所です。お子さんが楽しく遊ぶ場所だけではなく、保護者もほっとし、くつろげる場所にしたい、そして親同士の交流や情報交換をし、ゆとりを持って子育てができるように応援する場になればと思っています。

また、毎月さまざまな講座を開催しています。最近ではフラダンスやエアロビクス、親子リトミックなどが人気です。親子で楽しむのもOK！お子さんと離れてパパママだけの時間に集中するのもOK！時には興味のある講座に参加してリフレッシュしてみたいはいかがですか。

「子育てひろば」には色々な手作りおもちゃがあります。スタッフの手作りおもちゃは子どもたちにも好評で、特にペットボトルのふたを2つ組み合わせたものをタッパーのふたに開けた穴から落として遊ぶ「ポットン落とし」はみんな大好きです。最近では「自宅でも作りたいので作り方を教えてください。」という方も増え、家庭ごとのアレンジも加わり自宅でも楽しんでいるようです。

会員登録の更新について
 Pokke 会員登録の有効期間は1年間です。昨年10月に登録した方(会員No.1~171)は、9月28日(月)から10月30日(金)までに更新手続きをしてください。10月1日(木)から11月30日(月)はNo.172~566の方です。それ以降の方も、順次更新を受け付けます。詳しい期間などは、ひろば掲示板やHPなどでお知らせしますのでご確認ください。
 ※再発行した方は旧番号での更新ですのでスタッフまでお声かけください。

今月の定休日
 一時あずかり 子育てひろば
 8(木)、31(土) 4(日)、11(日)17(土)、25(日)

☆子育てひろば 10月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
午前							休
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前		親プロ すみれ	ケーキカフェ	誕生会	親プロ ゆり		休
午後		 育児相談	 ひろば 幼児				
	12	13	14	15	16	17	18
午前		親プロ もも		食育講座	親プロ ひまわり		
午後		 育児相談	 ひろば 幼児			休	
	19	20	21	22	23	24	25
午前		親プロ すみれ	計測日 親プロ さくら		親プロ ゆり		休
午後		 育児相談	 ひろば 幼児	 Pokke Lounge	 フラ講座		
	26	27	28	29	30	31	
午前		親プロ もも			親プロ ひまわり	アニバ ーサリ ー	
午後		 育児相談	 ひろば 幼児			 フェスタ	

※水曜日午後は就学前のお子さんの利用ができます

※第3水曜日は計測日(身長体重)10時～16時

※しばらくの間、育児相談の曜日を火曜日に変更します

※ 読み聞かせ 11時45分～/15時45分～

ケーキおばさんの カフェ

10/7 (水)

かぼちゃのモンブラン
りんごのフラン

(どちらも300円)
※先着順に販売します
販売 13時～13時半
15時～15時半

売り切れ次第終了です



Pokke Lounge

10/22 (木)

13時30分～14時30分

定員 8名

参加費 500円

託児費 800円

☆10/8 (木) 10時から
先着順で受け付けます

みなと地域栄養士会による食育講座

～離乳食への取り分けヒント～

10/15 (木) 10時30分～12時

メニュー もやしとタラのソース炒め

対象 5ヶ月から1歳半(5ヶ月未満の方も参加できます)

*月齢別に定員数が決まっています。詳しくはひろばスタッフにお問
い合わせください

定員 10名 費用 200円 託児あり ひとりにつき1200円

申込み 9/21 (月)～10/3 (土)

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます



1st アニバーサリーフェスタ

「みんな、ひとつのおおきくなりました。」

10月31日 (土)

Pokke オープンから1周年です!!

イベントの詳細は館内ポスターまたは
HP をご覧ください

パパカフェ

好評につき

10/10(土)、18(日)

12:00～13:30

開店です!!



誕生会

10月8日(木) 11時～

事前に予約も受け付けています



育児相談

日頃のちょっとした

悩みなどを個別にお聞きします

※火曜 午後 ※予約制 ※無料