



7月

## \* キッチン より \*

7月は、暑い！今年も、エコで乗り切りましょう。  
こんな暑い日にぴったりの一品をご紹介します。



### かんたん万能調味料

①きゅうり、なす、しそ、茹でたオクラ、みょうがをみじん切りにする。

②市販のめんつゆに①を漬ける

(野菜の水分が出るので濃縮タイプがオススメです)

一時間ほどで万能調味料の出来上がりっ！！3、4日保存できますよ。

☆ご飯、冷奴、そうめん、パスタ、何でもかけて、召し上がれ。

☆ゴマ油やラー油を足してもよし！②をベースにいろいろ工夫してみてくださいね。

●体を冷やすので、妊婦さんと冷え症の方は食べ過ぎにご注意くださいね！

### 7月のお休み

子育てひろば 3(日)、10(日)、16(土)、24(日)、31(日)

一時あずかり 12(火)、30(土)

### ケーキカフェ

7/20(水) 13:00~販売



### パパカフェ

7/2(土)、9(土) 12:00~15:00



## ～ ショートステイ ～

ショートステイは長い時間をPokkeで過ごすお子さんたちが、ゆったりと安心して過ごせるような雰囲気づくりを大事にしています。

一人っ子のお子さん同士と一緒に過ごすこともあり、年上のお子さんが年下のお子さんを膝に座らせて、お絵かきしたり、絵本を読んであげたりと、微笑ましい場面も見られます。

そうして仲良くなったお子さん同士が、また一緒にお泊りになって、更に仲良くなったり・・・。お家とはまた違った経験を重ねることもあるようです。



### Pokkeの夏祭り 平成23年7月30日(土)

#### ☆スケジュール

10:00~15:30(予定) 出店

Pokkeの利用者さんやスタッフ・学生さんによる出店

どんなお店が出るかお楽しみに♪

10:30~11:00 盆踊り

11:00~13:30 昼食

13:30~(予定) 出し物

楽しい出し物を考えていますお楽しみに♪

14:00~15:30 カフェ

16:00~ 盆踊り

16:30 終了

好評！

★昼食タイムはキッチン特製大人カレー、こどもカレーをご用意♥

★子育てひろばは通常通り9:30~16:30です。

### 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、7月17日(日)です。

楽しいイベントを企画中！！

詳しくは後日お知らせします。

### 7/11、25(月) ～ウェルカムサロン～

Pokkeに新規登録された方を対象にお茶のサービス券をお渡しします。  
皆さんでお茶を飲みながら気軽にお話しませんか？

時間 13:30~14:30

場所 トリ行の部屋



# 子育てひろば 7月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
午前	*  読み聞かせ 11:45~16:00~ * 水曜午後は就学前のお子さんの利用できます * ♪♪:うたのお兄さん * 第3水曜は計測日(身長体重)※今月は6日!				岡部綾さん個展		休
午後	10:30~11:30/13:30~15:00					みなと子育て シンポジウム	
	4	5	6	7	8	9	10
午前		エアロビ	計測日 油絵実演	誕生会	フラダンス		休
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪			みどりの おんがく隊	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	手作りおもちゃ		避難訓練			休	開放デー
午後	ウェルカムサロン	着付け 育児相談	育児講座 ひろば幼児 ♪♪			よる)カフェ	
	18	19	20	21	22	23	24
午前		養成講座	油絵講座		フラダンス	父親講座	休
午後		 育児相談	 ひろば幼児 ♪♪				
	25	26	27	28	29	30	31
午前			油絵講座			夏祭り	
午後	ウェルカムサロン	着付け 育児相談	ひろば幼児 ♪♪				

## 7/23 (土) 父親講座 ~子どもの写真をかわいく撮ろう~

子どもの写真をかわいく撮るコツを教えてくださいましょう。

講師：大矢 保さん  
 日程：7月23日(土)  
 時間：10:00~11:30  
 場所：トワイライトの部屋  
 参加対象：Pokke会員の父親・母親  
 定員：10名 参加費：500円  
 持ち物：デジタルカメラ(USBケーブル)  
 託児：なし お子さんはモデル!一緒にお部屋に入ります。  
 申込み：7/4(月)9:30~来館にて



## 7/11(月) 手作りおもちゃ ~画用紙手品を作ろう!~

時間：10:30~11:30  
 (材料がなくなりしだい、終了します)  
 場所：ひろば  
 定員：20名  
 参加費：無料 \*当日先着順です♪

## 7/15(金) よる)カフェ 17:00~20:00

昼間遊びに来られない Pokke の会員さんを対象に、軽食と飲み物を用意してお待ちしています!  
 事前に申し込みを付けておりますので、お問い合わせください。  
 当日飛び入り参加も大歓迎です。  
 ぜひお気軽にいらしてください!  
 \*メニュー：上州さわやかうどん他

## 岡部綾さん油絵個展

7/1(金)~7/30(土)  
 2歳の頃、高熱で首から下を麻痺した岡部さん。苦難を乗り越え美大を卒業し、現在創作活動中です。

★油絵実演 7/6(水) 10:30~11:30  
 ★やすもとさんとのコラボライブ  
 7/30 夏祭り開催日 時間未定

## 7/13(水) 育児講座

子どもの情緒の発達について  
 講師：Pokke 施設長 片岡輝  
 時間：13:30~14:30  
 場所：トワイライトの部屋  
 定員：10名程度  
 参加費：無料  
 託児：なし(同室保育)  
 申込み：6/27(月)から来館にて受け付けます。  
 当日参加も可です♪

## 7/5(火) エアロビクス講座

初心者クラス：9:40~10:30  
 経験者クラス：10:50~11:40  
 場所：トワイライトの部屋  
 日程：7/5(火)  
 定員：各クラス10名  
 託児：あり(1人1回800円)  
 \*飛び入り参加できます(1回200円)

お知らせ：7/2の午後は、「みなと子育てシンポジウム」がひろばで開催されますので、通常のひろばはトワイライトのお部屋で行います♪