



### ♪ケアルームより♪

寒さも冬本番といったところでしょうか。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が本格的に流行してくるのもこの時期です。流行が広がらないように、手洗い・うがいを意識的におこなっていききたいものです。

今回は、東京都福祉保健局から出ている『防ごう！ノロウイルス食中毒』のリーフレット（東京都福祉保健局のホームページで確認できます）を参考に、家庭でも出来る予防について紹介します。

次亜塩素酸ナトリウムを使った消毒液の作り方を都は紹介していますが、これは家庭用ハイターなどと同じものです。家庭用塩素系漂白剤には次亜塩素酸ナトリウムが5～6%入っています。

《家庭用塩素系漂白剤を使った消毒》 \*500mlのペットボトルで作ります。

- 0.1%→ペットボトルのキャップ2杯の原液に水を加えて500mlにする。  
(嘔吐物や、排泄物に直接かけて飛沫感染の予防に使用できます。)

原液の方がより効果的ですが、使用には注意が必要です。)

- 0.02%→ペットボトルのキャップ半分の原液に水を加えて500mlにする。  
(おもちゃ、調理器具、衣類などの消毒に使用します。40～50分浸けた後洗い流します。)

0.1%の消毒液は、Pokke で消毒に使用している『クリーンカラーエース』の原液と同じ効果があります。区内の同じ法人の保育園などでも使用しており、感染症の予防に効果을上げています。Pokke では利用者の皆さんへの販売も検討中です。ご希望の方はお声がけ頂けたらと思います。

手洗いうがいに合わせて、消毒なども取り入れて元気に冬を乗り越えましょう！



### ～ 一時あすかり ～

年が明けて、雪が降ったり冷たい風の日が多くなりましたが、一時あすかりの子どもたちは毎日元気に過ごしています。

先日も晴れて寒い日でしたが、一時あすかりの大きいお友達と、ショートステイのお友達が一緒に散歩に出かけました。「どんな時に冬だなあって思う？」と子どもたちに聞いてみると、「木に葉っぱがないねえ」「風が冷たいよ」「うちのコタツがあったかいの」「朝布団から出られなくてさ」「あ、さざんかのはながさいてるよ」と、たくさんの「冬」をみつける事が出来ました。

### 毎月第3日曜日は、 地域開放デーです

今月は、2月19日(日)です。  
げんきタイムにクルボンズさんが来てくれます！

ランチやカフェもあります♪

皆さんお気軽に Pokke へ  
おいで下さい！  
詳しくは決まり次第お知らせ  
します。

お楽しみに！

### 2/17 (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！  
事前に申し込みを受け付けております。  
お問い合わせください。(先着 20 食)  
ぜひお気軽にいらしてください！

メニュー：  
八宝菜 他(決まり次第お知らせしま

### ～ウェルカムサロン～

毎週 月曜日

\*13日はお休みです

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 トリイ仆の部屋



### 《2月のお休み》

- ◆子育てひろば 5(日)、12(日)、18(土)、26(日)
- ◆一時あすかり 9(木)、22(水)

ケーキカフェ  
2/13(月)  
13:00～



販売


パパカフェ  
2/4(土)

12:00～  
予定



# 子育てひろば 2月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前					誕生会	父親講座	休
午後			ひろば幼児 ♪♪				
	6	7	8	9	10	11	12
午前	養成講座		ケーキ講座				休
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	13	14	15	16	17	18	19
午前	ソーイング 養成講座	マタニティヨガ	避難訓練			休	開放デー
午後		育児相談	ひろば幼児 ♪♪			よるカフェ	
	20	21	22	23	24	25	26
午前		フラクラブ	計測日	育児講座		だれでも エアロビ	休
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				
	27	28	29				
午前		エアロビ					
午後	ウェルカムサロン	育児相談	ひろば幼児 ♪♪				

- \*  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ができます
- \* ♪♪: うたのお兄さん \* 育児相談: 無料(予約制)
- \* 計測日(身長・体重) 10:30~11:30/13:30~15:30
- \* 誕生会へのご参加は事前の予約をお願いします
- \* 講座は、地域会員の方も参加できます。来館時にお申し込みください。

## 2/8 (水) ケーキづくり講座

~ケーキづくりのポイントを学ぼう!~  
 講師 貴堂 舞霧さん(ケーキお姉さん)  
 時間 10:00~11:30  
 場所 トワイライトの部屋  
 定員 6名 託児 6名(1人1200円)  
 参加費 1,000円(ケーキ+お茶代+お土産付き)  
 対象 Pokke会員の保護者、地域会員  
 申し込み 1/25(水)9:30~先着順

## 2/23(木) 育児講座

~1才半前後の楽しい子育てについて~  
 講師 Pokkeアドバイザー 吉田 可南子  
 時間 10:00~11:30  
 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 同室託児)  
 申込み 2/9(木)9:30~



## 3/10(土) 父親講座

~プリザーブドフラワーを贈ろう!  
 ホワイトデー用にギフトBOXを作ります  
 時間 9:30~11:30  
 場所 ミーティングルーム  
 参加費 4,300円  
 定員 6名 託児 2名(1人1,600円)  
 対象 Pokke会員のお父さん、地域会員  
 申し込み 2月4日(土)9:30~  
 来館にてお申し込み下さい。  
 \*定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
 \*定員にならない場合でも2/19(日)で締切になります。



## 2/14 (火) マタニティヨガ講座

~妊産婦のこころとからだのリラックス~  
 講師 Pokke利用者の長谷川さん  
 時間 10:30~11:30  
 場所 トワイライトの部屋  
 対象者 妊娠中のPokke会員の保護者、地域会員  
 持ち物 動きやすい服装  
 バスタオル・水分  
 定員 10名  
 参加費 無料  
 \*申込み受付中

## 2/25(土)

### だれでもエアロビクス講座

気軽にエアロビクスを楽しみましょう

講師 寺内 順子さん  
 時間 10:30~11:30  
 場所 トワイライトの部屋  
 持ち物 シューズ・タオル・飲み物  
 対象者 Pokke会員の親子、地域の方  
 参加料 無料  
 託児 2名(1人800円)  
 (お子さまと一緒に可能です)  
 ※当日参加も出来ます  
 ※お申し込み 1/25(水)9:30~  
 (お仕事などでご来館が難しい方は電話でも受け付けます)