

令和2年9月20日発行

**pokke**



子育てひろば・乳幼児一時あすかり・トワイライトステイ・ショートステイ等で子育てを応援している施設です



# おひさまだよ!

No.144

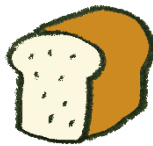


みなと子育て応援プラザPokke  
港区芝5-18-1-102  
TEL : 03-6435-0411  
HP : <https://minato-pokke.com/>

一時預かりはにぎやかな雰囲気だんだんと戻り、9月初めは引き続き水遊びを楽しみました。乳児は顔にお水がかかってもお構いなし!と言わんばかりにお水をバシャバシャしたり水をすくいあげてニコニコで遊んでいました。幼児は色水を使って色を混ぜて「紫になったよ〜!」「ピンクにしたい!」など嬉しそうにスタッフに教えてくれました。子どもたちに行事の楽しさや季節の変化を感じてもらえるように、10月は秋にちなんだ製作を一緒に作り、保育室や廊下の装飾をしたいと思います。10月もご利用お待ちしております。

保育 樋口

## Pokkeのパンいかがですか?



不定期で、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が、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!

## 健康たいそう はじめます!

10/6(火) ※第1火曜日  
10:30~11:30



地域の高齢者の方たちと健康づくりを目指して体操をしませんか?椅子に座って手を伸ばしたり、顔を動かしたり...と簡単な体操です。懐かしい歌なども歌ったり、参加者同士のおしゃべりも楽しみのひとつ。何よりPokkeに来館して、お子さんの姿を目で追いかけるだけでも元気をもらえる♪と皆さん楽しみにされています。どなたでもご参加いただけますのでふるってご参加ください。

## 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



**育児相談：毎週金曜 無料 (予約制)**

育児相談は金曜の相談日以外でも受付しています

**電話相談：毎週金曜 (祝日休み) 9:30~12:00 無料**

Tel:03-6809-3313

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)

## 食欲の秋!おうちで秋レシピ

### 鮭のムニエル



- <材料> 大人2人 子ども2人分
- 鮭 —3切れ (1切れ100g)
- 白ワイン —4g (小さじ1)
- ※料理酒でも代用可
- レモン汁 —少々
- 塩 —少々
- 小麦粉 —15g (大さじ1と1/2)
- バター —8g (小さじ2)
- パセリ —適宜

### <作り方>

- ①鮭に白ワイン、レモン汁、塩を振りかけ10分ほどつけておく。
- ②①の水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにバターと②の鮭を入れ、中火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ④8分で様子を見て火が通っていればOK! まだのようなら追加で2分! パセリを掛けて完成!

### お願い

Pokke来館時には、**マスク・靴下の着用**をお願いします。



### お休み

- 子育てひろば —11日(日)、25日(日)、27日(火)  
第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始
- 乳幼児一時あすかり —27日(火)  
第4火曜



# 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(日)・第3(日)

予約受付：10:00～17:00 ※受付時間が長くなりました。

予約締切：利用日前日の15:00

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
9月25日(金)	10月 2日(金)～ 10月 8日(木)
10月 2日(金)	10月 9日(金)～ 10月15日(木)
10月 9日(金)	10月16日(金)～ 10月22日(木)
10月16日(金)	10月23日(金)～ 10月29日(木)
10月23日(金)	10月30日(金)～ 11月 5日(木)

\*10月11日(日)、25日(日)、27日(火)ひろばはお休みです。  
11月6日(金)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。

\*以下の時間以外は、予約時間内でお食事・おやつ(お子様のみ)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

## 今月の講座、カフェはおやすみです。

楽しみにされていた方、ごめんなさい。  
コロナの状況を見て、今後の再開時期を検討していこうと思います。  
詳しくはpokkeホームページや掲示板をご覧ください。



### イヤイヤ期 共に乗り越えましょう

思い通りにならないと大声を出すというのは「自己主張期」の始まりですね。子どもの心に自我が芽生えてきたということです。

本来なら、成長の証として喜んであげたい気持ちですが、日々の生活の中では、手放しに喜べない気持ちもよく分かります。

イヤイヤ期…

#### 自我の芽生えと自己主張

いろいろなことに興味を持ち、何でも自分でやってみたいのですが、自分のイメージ通りにいかないことが多く、「ことば」での表現が難しいため、「キー」という声や大泣きで伝えてきます。「こうしたいのに、できない」と口でいえるようになるまでは、ママのサポートが必要でしょうね。「～がしたかったんだね」「～できなくて残念だったね」と子どもの気持ちを代弁してみてください。

今、いろいろ試しているようですから、ひとりでするいろいろなことができるようになれば必ず落ちつきますよ。



施設長 上田 洋子

### おうちじかん おすすめ本♪

Pokkeスタッフが読んでよかった!

という本を紹介します!

#### 赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド



夜泣きが続いていて…というお母さんからの相談を受けて“何かできないか”と手に取った本です。ひとり寝を勧める欧米式のネンネトレーニングではなく、添い寝での赤ちゃんの睡眠改善方法を伝えています。月齢に合わせた生活のリズムや寝かしつけのやり方をわかりやすく伝えています。

#### ママは悪くない! 子育ては

#### “科学の知恵”でラクになる

「せっかく授かった子どもなのに、かわいいと思えない…」「夫に対して、些細なことでキレてしまう自分がイヤ」もしも、そんな不安や不満を抱えた瞬間がこれまで1度でもあったのなら、ぜひ手にとっていただきたい1冊です。

