

令和3年11月20日発行



# 12月 おひさまだよ

No.158



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/>

## 「鼻水」のお話

鼻水は鼻のどについたウイルスなどを外に出す役割や、鼻の粘膜を守る働きをしています。季節の変わり目や感染症、アレルギー症状でも鼻水が多くなります。小さなお子さんはまだ上手く鼻をかむことが出来ないため、こまめに拭きとってあげてください。(強く拭きとらないように注意してください。)鼻の状態が良いと良く眠れます。また、鼻水の色や状態で体調の変化が分かることがあります。

### 黄色～みどり色の鼻水

粘り気があり、色が透明から、黄色やみどり色に変化します。細菌に感染している可能性が疑われます。色が濃くなるほど状態は良くないと言えます。早めに小児科や耳鼻科を受診されることをお勧めします。

看護師 坂井

### 透明な鼻水

さらさらした鼻水で色も無色透明。気温差や風邪の初期に出ることが多いです。



## 年末年始休業日のお知らせ

日付	ひろば	一時あずかり	トワイライト	ショートステイ
12/28 火	休			
29 水	休	休	休	
30 木	休	休	休	
31 金	休	休	休	
1/1 土	休	休	休	
2 日	通常通り	休	休	(年中無休)
3 月	休	休	休	
4 火	休			
5 水	通常通り			

ご確認ください！

## 年末年始の保育申込締切について

一時あずかり・トワイライトステイ・ショートステイの申込みは、年末年始休暇(12/31(金)~1/3(月))に伴い通常より早まります。

一時あずかり/トワイライトステイ  
1/4(火)・5(水)ご利用分: 12/27(月)正午12:00 〆切  
ショートステイ  
12/29(水)~1/5(水)ご利用分: 12/18(土)正午12:00 〆切

## ひろばは予約なしで

### ご利用いただけるようになりました

定員: 25組

時間: 9:30~12:00 / 13:00~16:30

食事に関しては、9:30~12:00 / 13:00~16:00で

お子様のみ可能となっております。

12:00~13:00で清掃・消毒を行います。

引き続き換気・消毒をしながら安心してご利用いただけるよう心がけていきます。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。



### \* 今後もお協力ください

- 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。

## 健康体操 再開します！

健康体操を楽しみにお待ちしているみなさま、ご無沙汰してます。一緒に体を動かしたり、お口の体操をしたり、歌にあわせて手遊びをしたりして過ごしたあの日々が懐かしいと感じるほどに、時間がたってしまいました。

健康体操は、赤ちゃんから高齢の方まで、どなたでもご参加いただける体操の会です。コロナが収束し始めましたので、再開したいと思います。みなさんぜひご参加ください！

【日 時】 12月7日(火) 10:30~11:30

【定 員】 5~10名程度 【参加費】 無料

【場 所】 つきの部屋 【申込み】 不要

## 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)



## 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。



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前						①baby'sタイム	
午後				⑥おひさまサロン			
	5	6	7	8	9	10	11
午前			健康体操				
午後		⑦おひさまサロン		⑧おひさまサロン			
	12	13	14	15	16	17	18
午前		②Pokkeハンズ		計測の日 	⑤ベビーマッサージ	かんがるーくらぶ	⑩パパサロン
午後	休		③わくわく ワークショップ	④油絵講座			
	19	20	21	22	23	24	25
午前			ひろば 一時あずかり 休			お誕生会 	
午後		⑨おひさまサロン					
	26	27	28	29	30	31	2022/1
午前	休		休	ひろば 一時あずかり 休	ひろば 一時あずかり 休	ひろば 一時あずかり 休	ひろば 一時あずかり 休
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	ひろば あいてます♪	ひろば 一時あずかり 休	休	通常通りです →			
午後	一時あずかり 休						

 **ご予約が必要なイベントはこちら!** Tel: 03-6435-0411 または、来館にて受け付けています

① baby'sタイム 12/3(金) 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】 11/25(木) 9:00~

② Pokkeハンズ『新幹線』12/13(月) 10:00~11:30  
【対象】 0歳のお子さんの保護者 妊娠中の方  
【定員】 3名程度 【参加費】 無料  
【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】 11/25(木) 9:00~

③ わくわくワークショップ『絵具であそぼう』  
12/14(火) 14:30~15:30  
お母さんと少し離れて楽しくアートを楽しみましょう♪  
【対象】 2歳以上のPokke会員のお子さん  
※保護者の方は別の部屋でお待ち頂きます。  
【定員】 3名程度 【参加費】 300円  
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 汚れてもいい服・着替え  
【講師名】 岡部 彩さん 【申込み】 11/25(木) 9:00~

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歳児のおもた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。

④ あやさんの油絵講座(リピートさん向け)12/15(水) 14:30~16:00  
お子さんと少し離れてアートに触れませんか?  
一時預かりをご希望の方はご相談ください。  
【対象】 既に油絵講座を受講されたことがあるpokke会員の方  
【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】 汚れてもよいエプロン  
【講師名】 岡部 彩さん 【申込み】 11/25(木) 9:00~

⑤ ベビーマッサージ 12/16(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】 11/25(木) 9:00~

お誕生会  12月生まれのお子さんのお祝いです。  
12/24(金) 計測や、お誕生日カードに手形をベタッ♪  
11:00~ 計測・手形 是非ご予約ください。11月参加できなかった  
11:30~ お誕生日会 方もご参加できますのでお声掛けください♪



 **ご予約なしでご利用いただけるイベント♪**

⑥⑦⑧⑨ 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しましょう♪  
【対象】  
⑥ ~8ヶ月 ...12/ 1(水) 14:30~ 15:00  
⑦ どなたでも参加OK ...12/ 6(月) 14:30~ 15:00  
⑧ 9ヶ月~1歳3ヶ月 ...12/ 8(水) 14:30~ 15:00  
⑨ ~8ヶ月 ...12/20(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

⑩ パパサロン 12/18(土) 10:30~11:00  
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

計測 保健師相談日 保健師さんが月に1度の計測日の午前中に  
12/15(水) Pokkeに来館。成長・発達・食事など日頃気になっ  
10:30~11:30 ている事を相談できます。当日午後計測のみ行っていますので、お声がけください。