

令和4年4月20日発行



# 5月おひさまだよ

## 爪のおはなし

No.163



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/>

こどもは好奇心がいっぱいで様々な場所やものを手で触ったり、感じたりしています。粘土遊びや砂場遊びのあとの手洗いで汚れが落としきれいていないこともよくあります。爪と指の間に汚れが溜まり雑菌から爪トラブルを起こす可能性があります。お子さんの爪の状態を定期的に見て切るなどのケアをおすすめします。



爪を切ろう  
爪の中をきれいにしよう

看護師 坂井

## Pokkeの給食

### 参考に見て下さい♪

離乳食を進めていると、大きさや形状「こんな感じでいいのかな…」と悩みますよね。Pokkeではその日の給食・おやつサンプルを毎日玄関に掲示しています。また、写真もほぼ毎日HPにアップしています。

もうメニューのネタ切れ…という方も是非参考にしてみてください。離乳食の進め方や食べさせ方に悩んだ場合はスタッフに相談もできますのでいつでもお声がけくださいね。



## Pokkeの

### パン・コーヒー・飲み物は いかがですか？

不定期で14時頃～、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す。食パンや白パンなど口当たりふわふわで、子どもたちに大人気。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、ぜひ食べてみてください。また、ひろばでは飲み物の販売も行っております。森永さんのマウントレニア他、ペットボトル飲料も種類が新しくなりました！ポッケでホッとひといきいかがですか？

## アンケートのご協力ありがとうございました。

昨年度末に実施しました、アンケートの集計が完了しました。HPにて公開しておりますのでご覧ください。頂いたご意見をもとに、今後のより良い運営につなげていきます。ご協力ありがとうございました。



### 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

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）

### ●ご協力お願いします

- 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。



### ●おやすみ

- 子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始  
5月8日(日), 22日(日), 24日(火), 29日(日)
- 乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始  
5月24日(火)



	日 1	月 2	火 3(祝)	水 4(祝)	木 5(祝)	金 6	土 7
午前							
午後					📖		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ひろば 休	①産後ケアピラティス	健康体操		⑥おひさまサロン 📖		
午後							
	15	16	17	18	19	20	21
午前	③親子 de はじめてバレエ			計測の日 	📖	かんがるーくらぶ	
午後							
	22	23	24	25	26	27	28
午前	ひろば 休		ひろば 一時あずかり 休		📖	お誕生会 	
午後							
	29	30	31				
午前	ひろば 休						
午後							



ご予約が必要なイベント

★出来るだけ多くの方に  
ご参加頂けたらうれしいです♪

Tel: 03-6435-0411 または、来館にて受け付けています

① 産後ケアピラティス 5/9(月) 10:30~11:15  
産後の身体をケアしませんか？  
【対象】 2ヶ月~5ヶ月くらいのお子さんをお持ちの保護者の方  
【定員】 5名 【参加費】 無料  
【場所】 つきの部屋  
【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物  
【講師名】 花井 なほさん 【申込み】 4/25(月)9:00~

② ヨガ+ 5/11(水) 14:00~14:45  
ヨガ+リラックス、ストレッチ、リハビリ(産後ケア)をまぜて  
身体を解放する時間を作りましょう♪1回目は肩回り中心♪  
【対象】 6ヶ月~1歳 【参加費】 無料  
【定員】 3名 【講師名】 伊藤さん  
【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物  
【場所】 月のへや 【申込み】 4/28(木)9:00~



③ 親子 de はじめてバレエ 5/15(日) 2部制  
お子さんの初めてのバレエを親子で一緒に楽しみませんか？  
世界で活躍するバレエダンサーを先生にお迎えします。  
※詳しくは別紙にてお知らせします。  
【対象】 ①0歳~1歳5ヶ月 ...10:00~10:40  
②1歳6ヶ月~2歳11ヶ月 ...10:50~11:30  
【定員】 各クラス8組 【参加費】 無料  
【場所】 共有ルーム 【講師名】 小笠原 征諭さん  
【申込み】 4/21(木)9:00~  
【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物



④ あやさんの油絵講座(はじめての方対象)5/21(土) 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】 はじめて油絵講座を受講される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】 4/21(木)9:00~



お誕生会  5月生まれのお子さんのお祝いです。  
5/27(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。4月参加できなかった方  
11:30~お誕生日会 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

⑤⑥⑦ 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が集まりませんか？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】  
⑤ 1歳1ヶ月~2歳 ...5/ 12(木) 10:30~ 11:00  
⑥ 7ヶ月~1歳 ...5/ 19(木) 14:30~ 15:00  
⑦ ~6ヶ月 ...5/ 23(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

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  
5/18(水) Pokkeに来館。成長・発達・食事など日頃気にな  
10:30~11:30 っている事を相談できます。当日午後も計測  
のみ行っていますので、お声がけください。

健康体操 高齢者の方と一緒に歌ったり、身体を  
5/10(火) 動かしたり、おしゃべりをして  
10:00~11:30 楽しいひとときを過ごしませんか♪  
場所: つきの部屋 どなたでもご参加いただけます！

かんがるーくらぶ  
3、4歳未満園児のおともだ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。  
※今年度は4/22(金)の説明会に参加した方が1年間ご利用いただけます。

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、よるのCafe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。

