

令和5年10月20日発行

pokke



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/



11月おひさまだよ！ No.181

10/2よりひろば、保育利用時のオムツの持ち帰りがなくなりました！
ひろばご利用の際は館内トイレ付近にあるごみ箱をご利用ください。

カフェよ！



食事の時間は親子のコミュニケーションツールのひとつです。楽しい思い出のなかにはいつも「食」が関わっています。食べることは生きることでもあります。誰かと一緒に食事の時間を過ごすことが幸せな思い出を作ります。食べる食べないに一喜一憂せず、「ごはんできたよ」「よく噛んで食べようね」「おいしいね」「ちょっと苦かったかな？」などどんな言葉でも魔法の言葉に変わります。子どもに掛ける言葉はこの先何年も続いていきます。いつも一緒に食事を共にしてきた経験はやがて言葉として返り、「おいしいね」と言われたときに幸せを子どもから与えてもらうようになることでしょう。忙しいときこそ、深呼吸して笑顔で過ごせる食事時間を作りましょう。（稲垣）

ひろば開館日はつきのへやも開放しておりますので、お昼ごはんやおやつタイムにご活用くださいね♪

ランチの予約について

毎月第1・3木曜（祝日除く）の12:00~13:00
限定10食・予約制でランチの販売を行います。

メニュー：保育の給食と同じものを大人の量で提供しています。
申込方法：来館または、電話にてお願いします

11月ランチメニュー

ごはん・ヤンニョムチキン・チョレギサラダ風
わかめスープ・季節の果物

11/ 2(木) …【申込み】 10/23(月)13:00~
11/16(木) …【申込み】 11/6(月)13:00~

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）

健康体操



10月に入り秋らしく涼しくなってきましたね。運動などに取り組みやすくなってきたのではないのでしょうか。Pokkeの健康体操では、懐かしい曲や童謡を歌いながら脳トレをしたり『三田いきいきプラザ』の方と連携して様々な体操を行っています。また、ポールを使って歩くポールウォークも行っています。小さなお子さんが遊ぶ姿を見てほっこりしたり、スタッフとお喋りを楽しんだり…と心も体も健康になりませんか？
これからも地域の皆さんの居場所になれるように活動していきます。どなたでもお気軽にご参加くださいね！
※水分補給用の水をご持参ください。（甲山、桃井）

11月は、7日（火）に開催します！
詳細は裏面をご覧ください。



ボランティア

夏休み、中学生のボランティアさんが来てくれました。ありがとうございました！子どもたちはお兄さんお姉さんたちと遊ぶことが大好きです！
一部ですが、いただいた感想をご紹介します♪

最初は緊張してあまり関わりを持てませんでしたが、スタッフの方と話し、徐々に本を読んであげること、水遊びを一緒にしてあげることなどの様々な貴重な体験をすることができ、とても楽しかったです。何より小さい子供たちの速い感情ややりたい事などの変化を見て、昔も僕はこんな感じだったのかなーと思うと心が温かくなり、自然と笑みがでてきました。機会があれば、ぜひまたこのボランティアをしたいと思います。



お願い

・来館時、大人の方は靴下の着用をお願いします。



お休み

- 子育てひろば 第2・4・5日曜・第4火曜・年末年始
11月12日(日)・26日(日)・28日(火)
- 乳幼児一時あずかり 第4火曜
11月28日(火)



子育てひろば 11月スケジュール



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前							
午後							
	5	6	7	8	9	10	11
午前			健康体操		手洗い集会	①保育園で遊ぼう!	②韓国語講座
午後		◎おひさまサロン					
	12	13	14	15	16	17	18
午前	休	③Pokke/ハンズ	支援者養成講座	計測 保健師相談日	⑩おひさまサロン	かんがるーくらぶ	
午後							
	19	20	21	22	23	24	25
午前						④お誕生会	
午後							⑤パパサロン
	26	27	28	29	30		
午前	休	⑥離乳食講座	ひろば 一時あずかり 休		管弦楽団		
午後							

ご予約が必要なイベント♪

① 保育園で遊ぼう! 11/10(金) 10:00~11:00
お隣の芝保育園の園庭におじゃまして一緒に遊びませんか?
【対象】 0~2才の親子
【定員】 5~6名程度 【参加費】 無料
【集合場所】 Pokke 【持ち物】 汚れてもいい服装、くつ
【申込み】 10/23(月)10:00~ 着替え

② 韓国語講座 11/11(土) 10:30~11:30

韓国語に親しみながら遊びませんか?
【対象】 3・4・5歳児のお子さん
【定員】 4名程度 【参加費】 1,500円
【場所】 ミーティングルーム 【持ち物】 なし
【講師名】 じ はよんさん 【申込み】 随時



③ Pokke/ハンズ「ぽとんとおとし」 11/13(月) 10:00~11:30

【対象】 Pokke会員の保護者の方
【定員】 3名程度(お子さんは民生委員さんが見てくれます)
【場所】 ミーティングルーム 【参加費】 700円
【講師名】 Pokkeスタッフ 【持ち物】 なし
【申込み】 10/26(木)10:00~

④ お誕生会 11/24(金)

11:00~計測・手形 11:30~お誕生会
11月生まれのお子さんのお祝いです。
計測や、お誕生日カードに手形をペタン♪是非ご予約ください♪
10月に参加できなかったお子さんも参加できますのでお声がけください!



⑤ パパサロン 11/25(土) 14:30~15:00

パパ同士で集まって子育てについてのお話しをする会です。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
【申込み】 10/31(火)10:00~



⑥ 離乳食講座(初期) 11/27(月) 10:30~11:30

お家での離乳食でお悩みの方、ポッケで食べている離乳食のサンプルを参考にしながら、栄養士とお話ししてみませんか
*試食はありません
【対象】 Pokke会員の保護者の方
【定員】 10名 【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栄養士 【申込み】 10/31(火)10:00~

ご予約なしでご利用いただけるイベント♪

⑨⑩ 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】
◎ ~7か月 …11/6(月) 14:30~ 15:00
⑩ 8か月~1歳7か月 …11/16(木) 10:30~ 11:00
【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

計測日の日 11/15(水) 午前10:30~ 午後14:00~
身長・体重の計測を毎月行っています
月に1度の計測日。当日午後にも計測のみ行っていますので、お声がけください。



かんがるーくらぶ ※参加者追加募集中です。
3、4歳未満園児のおともだちが親子で一緒に一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。

スペシャル元気タイム★

クラシック音楽と絵本読み聞かせコンサート
ぼくとわたしのコンサートデビュー 11/30(木) 11:30~12:00
港区のオーケストラ「東京室内管弦楽団」が、Pokkeの元気タイムに遊びに来てくれます!
【場所】 Pokkeひろば 【参加費】 無料
【出演】 朗読&ヴァイオリン:中村備生さん
ヴァイオリン:加藤美菜子さん、ハーブ:梅津三知代さん

Pokkeカフェで一息つきませんか?

11/2(木)・9(木)・16(木) 14:30~15:30
【メニュー】 150円~300円くらいのパン・お楽しみおやつ
コーヒー・紅茶・ジュース
ペットボトル飲料
(カフェインレスのご用意もございます)
※予定が変更になる場合がございますので、ご了承下さい



健康体操 11/7(火) 10:30~11:30 【場所】 つきの部屋
高齢者の方と一緒に歌ったり、身体を動かしたり、おしゃべりをして楽しいひとときを過ごしませんか?となたでもご参加いただけます!