

令和5年1月20日発行



# 2月 おひさまだよ

No.172



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/>

Pokkeでは毎年、スタッフの資質向上に向けて、内部/外部研修を行っています。今年度講師の先生より「アンガーマネジメントのすすめ 怒りと上手に向き合うために」というテーマでお話を伺いました。自分の中にある「(～する)べき」は、相手も同じ「べき」ではない。自分と同じ考えではない事にイライラするのではなく、みんな考えが違う事を知り、その中で“自分はこう思うけどあなたは?”と考えてみよう、という話でした。みんなそれぞれ、自分の「べき」を出し合い、周りの人と照らし合わせてみると、意外な答えが出てきたため面白かったです。自分の正しさと相手の正しさは同じとは限らないということ、自分の「べき」が正しいと思いつままないように気をつけること、そしてイライラした時は「6秒ルール：数を数える・深呼吸・落ち着く言葉を見つける(まあいいか、OK!OK!等)・お気に入りの場所、物、食べ物などを通して怒りに向き合うことで、落ち着けるようです。しかし、怒ってはいけなのではないこと、いつも笑顔でいられなくても良いということも忘れてはいけません。そして大切なのは、自分を休める時間を持つこと。なかなか難しいですが、作っていきるといいですね。皆さんも、Pokkeを利用することでリラックスして、自分や子どもに向き合う時間を作ってもらえると嬉しいです。

渋谷 園子



## Instagram Follow me

ブログや日々のお知らせを、Instagramにて投稿しています。Pokkeの“今”をぜひ受け取ってくださいね♪



## 親子で参加♪ かんがるーくらぶ

対象年齢：2019年4月2日～2021年4月1日生まれ

この時期を大切に親子の絆を深め一緒にすごしませんか？1年を通して親子で参加するPre schoolです。地域の方々とのふれあい、楽しい子育て情報の交換など。。。季節に合わせて内容を替えて活動します。親子で遊びを楽しみましょう！



## アンケートにご協力お願いします

より良い施設を目指して、Pokkeでは毎年利用者さんにアンケートをお願いしています。アンケートは5分程度で終わる内容になっています。今年も2月～実施予定ですので、Pokke来館の際にはアンケート入力をお願いでお声がけするかと思います。ご協力よろしくお願ひいたします。

### ●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  
2月12日(日)、26日(日)、28日(火)
- ・乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始  
2月28日(火)

## 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お受けいたします



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）

## かんがるーくらぶ説明会の開催!

日時：4月21日(金)10:30～  
場所：Pokke つきのへや

※かんがるーくらぶを理解し、気持ちよく参加して頂くため、保護者またはご家族の方に上記説明会に出席頂きますようお願い致します。

※かんがるーくらぶについての詳細や活動の様子は“かんがるーくらぶホームページ”をご覧ください。

お問合せ先：かんがるーくらぶスタッフ又はPokkeまで





# 子育てひろば 2月スケジュール



カフェ



読み聞かせ

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前							①パパのベビーマッサージ
午後							
	5	6	7	8	9	10	11(祝)
午前			健康体操		②ママたちのからだをリフレッシュ!	かんがるーくらぶ	
午後							③パパサロン
	12	13	14	15	16	17	18
午前	ひろば 休	④Pokkeハンズ	⑤離乳食講座	計測の日 		⑦baby'sタイム	⑧油絵講座
午後			⑥油絵講座		⑨おひさまサロン		
	19	20	21	22	23(祝)	24	25
午前						お誕生会 	
午後		⑩おひさまサロン					
	26	27	28				
午前	ひろば 休		ひろば 一時あすかり 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 **パパのベビーマッサージ** 2/4(土) 10:30~11:10  
 オイルを使ったマッサージを、今回はパパと一緒に♪  
 講師はボックのうた作曲者のしかのさんです。  
 【対象】 7ヶ月くらいまでのお子さんとパパ  
 【定員】 7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】 鹿野 哲也さん 【申込み】 1/18(水) 10:00~
- ② **ママたちのからだをリフレッシュ!** 2/9(木) 10:00~10:45  
 からだの調子を整える運動とおうちでも出来るセルフケアを紹介!  
 【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】 動きやすい服装  
 【講師】 いきいきプラザ 理学療法士 荒牧さん 長澤さん  
 【申込み】 1/23(月) 10:00~
- ③ **パパサロン** 2/11(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】 1/23(月) 10:00~
- ④ **Pokkeハンズ『布絵本づくり』** 2/13(月) 10:00~11:30  
 【対象】 Pokke会員の保護者の方  
 【定員】 3名 【参加費】 500円  
 【場所】 ミーティングルーム 【持ち物】 なし  
 【講師名】 小原 紀代子さん 【申込み】 1/25(水) 10:00~
- ⑤ **離乳食講座** 2/14(火) 10:00~11:00  
 おうちの離乳食にお悩みの方、Pokkeで食べている離乳食のサンプルを参考にしながら、栄養士とお話してみませんか?  
 ※3月に後期・完了食の講座を開催予定ですので、どちらか1つの参加をお願いします。  
 【対象】 初期~中期食のお子さん(5ヵ月~8ヵ月頃)  
 【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栄養士 【申込み】 1/26(木) 10:00~

- ⑥⑧ **あやさんの油絵講座**  
 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。  
 ⑥ 2/14(火) 14:00~16:00  
 ⑧ 2/18(土) 10:00~12:00  
 【対象】 Pokke会員の保護者の方  
 【定員】 3名程度 【参加費】 800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 【申込み】 1/25(水) 10:00~

- ⑦ **baby'sタイム** 2/17(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】 1/26(木) 10:00~

- お誕生会** 2月生まれのお子さんのお祝いです。  
 2/24(金) 計測や、お誕生日カードに手形をペタッ♪  
 11:00~ 計測・手形 是非ご予約ください。1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♪

- 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】  
 ⑨ ~9か月 …2/16(木) 14:00~14:30  
 ⑩ 10か月~1歳9か月 …2/20(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

- 健康体操** 2/7(火) 10:00~11:30  
 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? どなたでもご参加いただけます!

- 計測 保健師相談日** 2/15(水) 10:30~11:30  
 保健師さんが月に1度の計測日の午前中にPokkeに来館。成長・発達・食事など日頃気になっ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。