

令和4年12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/>

1月 おひさまだよ!

No.171

あけましておめでとうございます

みなさまにとって素晴らしい一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます
本年もスタッフ一同 笑顔でみなさまのお越しをお待ちしております
Pokkeスタッフ一同

おひさまサロンってどんな話をしてるの?

おひさまサロンとは、子育て中の日々の喜びやお悩み等を皆であつまりお話す会です。会の最後には手遊びや絵本、ふれあい遊び等を楽しんでいます♪
今回は、今までのサロンで出たお話をシェアします!

▼悩ましい離乳食

- 離乳食の進め方に悩んでいます。作っても食べなくて捨てる事も多く…市販の物どれくらい使ってますか?
- 野菜を食べなくて困っている。何か工夫ありますか?
- 手づかみで食べたがったり、スプーンで食べたがったりするが、皆さんはどうですか?



▼いつやるか?いつまでつづくか…?

- 夜間授乳がつかなく、寝不足が続いています。
- 1歳が近づいてきているから、そろそろ断乳したい!



▼どう過ごしてる?

- 外出に行ったとき、食事に途中で飽きてしまい、座ってられないんですが、皆さんはどうですか?
- 6か月なんですが、お家でどんな遊びをしていますか?
- 生後3ヶ月の時、どう過ごしてました?
何もせずに1日が終わってしまって…

ひとりでモヤモヤ…でも誰かに聞くほどでもないかな…?という事も皆でお話してみませんか?ご予約お待ちしております♪

パパサロンも開催しています!

パパ同士、集まって話しがしたい!というお声から、Pokkeではパパサロンを開催しています。「ちょっと聞きたいけど、聞く相手がいない」というパパ、ぜひみんなで情報をシェアしませんか?

あんかけきつねうどん

材料(大人2・子ども2)

- 干うどん(生うどんでも可)・・・260g
- 長ねぎ・・・細め1本
- 油揚げ・・・3枚
- 生姜(絞り汁)・・・少々
- ★醤油・・・小さじ1強
- ★みりん・・・小さじ1
- ★酒・・・小さじ1
- 出汁・・・カップ4強
- 片栗粉・・・小さじ2



- ① 干うどんは食べやすいように半分に折っておく。(生うどんも食べやすいように切っておく。)
- ② 長ねぎは半月切り、油揚げは短冊切りにし、ザルに入れ熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 出汁に②を入れ煮て、野菜が柔らかくなったら生姜のしぼり汁、★の調味料を入れ味を調整する。
- ④ ③を沸騰させ片栗粉に分量外の水を混ぜて流し入れとろみをつける。
- ⑤ ①のうどんは表記通りの時間で茹でザルにあげ水けを切って器に盛り、④をかけて完成!

年末年始休業日のおしらせ

日付	ひろば	一時あずかり	トワイライト	ショートステイ
12/27 火	9:30~12:00*	通常通り	通常通り	年中無休
28 水	休	休	休	
29 木	休	休	休	
30 金	休	休	休	
31 土	休	休	休	
1/1 日	休	休	休	
2 月	休	休	休	
3 火	通常通り	休	休	
4 水	休	通常通り	通常通り	
5 木	通常通り	通常通り	通常通り	

5日(木)以降の休業日

- ひろば 第2・4・5日曜・第4火曜 8(日)、22(日)、24(火)、29(日)
- 一時あずかり/トワイライトステイ 第4火曜 24(火)
- ショートステイ 年中無休

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(12/29(木)~1/3(火))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(水)・5(木)ご利用分: 12/28(水)正午12:00 〆切

ショートステイ

12/30(金)~1/5(木)ご利用分: 12/19(月)正午12:00 〆切

●ご協力をお願いします

- 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。



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頂きましてご了承下さい

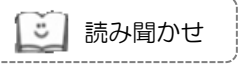
訪問相談: 毎週水曜(祝日休み) 10:00~12:00 (内1時間)

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)



子育てひろば 1月スケジュール



	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	ひろば 一時あずかり	ひろば 一時あずかり	ひろば あいてます♪	休			
午後	休	休	一時あずかり 休				
	8	9(祝)	10	11	12	13	14
午前			健康体操			かんがるーくらぶ	
午後	休				 ①おひさまサロン		
	15	16	17	18	19	20	21
午前				計測の日	②AED講習		④油絵講座
午後					 ③おひさまサロン		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	休		ひろば 一時あずかり			お誕生会	
午後			休		 ⑤パパサロン		
	29	30	31				
午前	休		⑥ベビーマッサージ				
午後							

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

② 子どものAEDの使い方と応急講座 1/19(木) 10:30~11:30
いざという時、落ち着いて対応できるよう、救命救急士をお迎えして実践を踏まえた講座を開催します
【対象】 Pokke会員の保護者の方
【定員】 5名 【参加費】 無料
【場所】 つきの部屋 【持ち物】 なし
【講師】 鎌田 雅幸さん(救命救急士) 【申込み】 12/22(木)10:00~

④ あやさんの油絵講座 1/21(土) 10:00~12:00
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】 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】 12/21(水)10:00~

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、4歳未満就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。

ご予約なしでご利用いただけるイベント♪

Pokkeカフェでほっ♡とひといきつきませんか？
1/12(木)・19(木)・26(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)
※感染予防に努めています
※予定が変更になる場合がございますので、ご了承下さい

①③ 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】
① ~8か月 …1/12(木) 14:00~14:30
③ 9か月~1歳7か月 …1/19(木) 14:00~14:30
【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

お誕生会 1月生まれのお子さんのお祝いです。
1/27(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。12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♪

⑤ パパサロン 1/28(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】 12/22(木)10:00~

⑥ ベビーマッサージ 1/31(水) 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】 12/21(水)10:00~

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
1/18(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
1/10(火) 動かしたり、おしゃべりをして
10:30~11:30 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！

あうちに使ってないものはありませんか？

ぽっとん落としの材料として直径4cmのボトル蓋(大)を集めています。そのほかにも、使用していないボタン/布/綿/キルティングなどのご寄付を頂けたらと思います。ご協力お願い致します。

