

令和5年4月20日発行



5月おひさまだより

No.175



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歳のお誕生記念日には 予防接種もチェックしてみましょう！

1歳になったら受けることをすすめられているワクチンにMR(麻疹・風疹)、水痘、おたふくかぜがあります。なぜこの時期に生ワクチンをすすめられているのでしょうか。その理由としてお母さんからもらった抗体があるうちは生ワクチンの効き目が弱くなるからです。抗体が減ってくる1歳児の時期にできるだけ速やかに接種することが望ましいですね。

看護師 坂井



ランチ再開しました！

皆さんお待たせしました！4月よりPokkeでのランチが再開しました！皆さんの笑顔が溢れたPokkeランチ！これからも皆さんのご利用お待ちしております！



5月以降も毎月第1・3木曜（祝日除く）の12：00～13：00でランチの販売を行います。メニューは保育の給食と同じものを大人の量で提供しています。

限定10食・予約制になっていますので、お間違いないようにお願いします。予約開始日は毎月のおひさまだよりでお知らせします、ご確認ください。

5月ランチ
5/18(木) 【申込み】 5/8(月) 13:00～
申込方法：来館または、電話にてお願いします。

おうちに使っていないもの ありませんか？

ぽ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。



ちくちくサロンメンバー募集♪

洋裁・編み物・折り紙など、なんでもOK
みんなで集まって制作を楽しもう！

【日時】 第2月曜日 10：00～11：30
【対象】 子育て中・妊娠中の方
【定員】 3名程度

アイロンでのワッペン付けや刺繍など、「ちょっとやりたいけど、子どもと一緒にだと出来ない…」という方、ママたちと話をしながら制作を楽しみませんか？『自分が作りたいものを自由に作るサロン』です。お子さんは民生委員さんが見てくださいますが、お子さんを幼稚園やご家族に預けている間の参加や妊娠中の方の参加も可能です。ちょっと気になる…という方、お試し参加もできますよ♪お気軽にお問い合わせください。

計測 保健師相談日 5/17(火) 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。当日午後にも計測のみ行っていますので、お声がけください

●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。
- ・来館前にはご家庭で健康チェックをお願いします。
- ・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14日(日),23日(火),28日(日)
- ・乳幼児一時あずかり 第4火曜・年末年始
5月23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）



子育てひろば 5月スケジュール

読み聞かせ カフェ ランチ

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6
午前			健康体操				
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前		① Pokke/ハンズ				⑨おひさまサロン	②パパサロン
午後							
	14	15	16	17	18	19	20
午前	ひろば 休			計測の日 	④育児サロン 『卒乳』	かんがるーくらぶ	⑤油絵講座
午後			③油絵講座				
	21	22	23	24	25	26	27
午前			ひろば 一時あずかり 休			お誕生会 	
午後		⑥タヒチアン ダンス					
	28	29	30	31			
午前	ひろば 休		⑦ベビーマッサージ	⑧保育園で 遊ぼう!			
午後		⑩おひさまサロン					

ご予約が必要なイベント ♪ Tel : 03-6435-0411 または、来館にて受け付けています ★出来るだけ多くの方にご参加頂けたらうれしいです♪

① Pokke/ハンズ『新幹線』5/8(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)
【参加費】 100円 【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】 4/21(金) 10:00~

② パパサロン 5/13(土) 10:30~11:15
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
【申込み】 4/24(月) 10:00~

③⑥あやさんの油絵講座
③ 5/16(火) 14:30~16:00 つきの部屋
⑥ 5/20(土) 10:30~12:00 ミーティングルーム
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】 Pokke会員の保護者
【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】 汚れてもいい服又はエプロン
【講師名】 岡部 彩 【申込み】 4/21(金) 10:00~

④ 育児サロン「卒乳」 5/18(木) 10:30~11:00
【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
【講師名】 上田 洋子 【申込み】 4/21(金) 10:00~

⑤ 一緒に踊ろう♪タヒチアンダンス体操♪
5/22(月) 14:30~15:00
南国タヒチの伝統舞踊タヒチアンダンス。骨盤周りのインナーマッスルを使いながらステップを踏み、手話のように言葉を手の振りて表現しながら踊ってみましょう。
【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 【申込み】 4/24(月) 10:00~
【講師名】 野口 かよさん
【持ち物】 動きやすい服装(基本は裸足になります)
タオル、水分補給できるもの

⑦ ベビーマッサージ 5/30(火) 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くしましょう！
【対象】 7ヶ月くらいまでのお子さん
【定員】 10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】 4/24(月) 10:00~

⑧ 保育園で遊ぼう！ 5/31(水) 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】 4/24(月) 10:00~ 着替え

お誕生会 5月生まれのお子さんのお祝いです。
5/26(金) 計測や、お誕生日カードに手形をペタント♪
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も
11:30~ お誕生日会 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♪

- ⑨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 0歳1ヶ月~1歳 …5/12(金) 10:30~ 11:00
⑩ 1歳1ヶ月~2歳 …5/29(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 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？
5/2(火) 10:30~11:30
【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 ※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。