



ぽけっと



住 所：薩摩川内市平佐町 3669-1-B

電話：080-2779-6723

【通常開所時間】9:00～14:00（電話相談は 15:00 迄受付）

6 月は梅雨の季節。梅雨と言えば、食中毒予防や 6/4（虫歯予防の日）などの身を守ろうというイメージが強いかもしれませんがね。ぽけっとには、あじさいが雨で艶やかになる日も、色とりどりの傘やカッパ、雨靴に身をゆだねた可愛いお友達が増えてきます。大人も子供と一緒にオシャレな傘や雨靴を新調して楽しむ梅雨も素敵かもしれませんね☆雨でも楽しめる企画「歯っぴー講座」や「ピラティス」「mama's time」をご用意してお待ちしております♪皆で一緒に楽しい時間を過ごしていきましょう(o^ー^o)♪

年間計画予定で「パパとおいでー」の日や Open park 等の一覧表も持ち帰って、パパを誘ってみましょう♪子育ては、見守るよりも一緒に遊ぶことがきっと何よりの宝物（子どもの育ちの蓄え）になりますよ(^_^)/

<6 月の予定> ※駐車場が園行事等により混雑する恐れの日を **㊦**マークで表示 しています。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						パパとおいでー
2	㊦ 3	㊦ 4	5	6	7	8
	プレママデー		わくわくタイム 午後	ピラティス		
9	10	11	12	㊦ 13	㊦ 14	15
	新規さん いらっしゃ〜い	身体測定 0歳児（寝位） 午後 訪問支援	身体測定 （立位）1歳〜 ことばの時間	 午後 ミシンの時間	 午後 個別支援	
16	17	㊦ 18	19	20	㊦ 21	22
	歯っぴー講座		衛生点検日	Mama's time （アケサリ作り）	バビーマッサージ	
23/30	24	25	26	27	28	29
	カレンダー作り （2歳以上児）	ホールで遊ぼう 午後 訪問支援		午後 ミシンの時間		午後 個別支援

表示マークの見方：おひさま→自由開放日・コスモス→35 歳以上ママの日・カンガルー→妊婦さんの日・ひよこ→0 歳児の日
ウルトラマン→お父さんと子どもの日・くま→要予約者限定の日・プレママデー→妊婦さんと 0 歳児親子とのふれあいの日

パパとおいでー♪ ジャがいも餅作り



6/1(土) 10:00~11:30

9:30~受付開始

持ち物: エプロン、水筒、汗拭きタオル等

お父さんの参加増えています! お父さんとお子さんの特別な時間を過ごしませんか? 男の料理で出来る男を見せつけましょう♪ 詳細は職員までお問い合わせ下さい☆ 雨天時もぼけっとで楽しく過ごしましょう。

ピラティス



6/6(木) 10:00~11:30

(9:30~受付) <要予約> 先着6組

講師に永松美和さんを迎え、ピラティス第3弾♪

たまには子どもから離れて自分のために時間を使ってみませんか? 心も身体もリフレッシュできますよ!

<持ち物> ヨガマットかバスタオル、動きやすい服装

ことばの時間



6/12(水) 13:00~14:00

<各30分間毎 予約制> 先着2組

「うちの子言葉が遅いような気がする」「さ行やた行が上手く発音できてない」「吃音が気になる」など、言葉について心配なことや気になることを言語聴覚士の先生に相談し、少しでも心の不安を解消してみませんか?

歯っぴー講座♪



~お子さんの歯を守ろう~

6/17(月) 10:00~11:30 in ぽけっと

<要予約> 先着6組

講師: しげたこども歯科より 歯科衛生士さん

<持ち物> 仕上げ磨き用歯ブラシ、子供用ブラシ

最近かわいい乳歯が生えてきた! と嬉しい話を聞くことが増えました♪ そんな時期のママ必見です★「歯医者=虫歯になったら行く」の時代はもう終わり! 日頃から出来る虫歯予防方法や、妊婦さんからの口腔ケア対策と一緒に学んでみませんか?

ベビーマッサージ



6/21(金) 10:00~11:30

<対象> 2ヶ月~1歳の親子 限定6組

お母さんの手は魔法の手☆肌を通じてママも赤ちゃんも愛情と安らぎを感じてみませんか? 昼食後もゆっくりすごしましょう♪ <持ち物> 赤ちゃんの飲み物、バスタオル

わくわくTime 6/5 (水) 午前中



ぼけっとに通って頂き、親子共々交流を深めた方々(事前予約者のみ)へ、髪切りや歯科通院などリフレッシュ時間として還元いたします。ぜひご活用ください。

<要予約> 対象: ポイントカードが貯まった方。

<時間> 各家庭: 希望時間2時間以内

※希望日の前月20日までに申し込み手続きが必要です

身体測定の日♪



6/11(火) 0歳児(寝位)

6/12(水) 1歳以上児(立位)

両日とも午前中のみ計測できます♪

母子手帳持参の上、測りに来て下さいね!



要予約講座の詳細

要予約イベントへの申し込みは材料費を添えて、3日前までに必ず本人が行って下さい。病気等によるやむを得ないキャンセルは、キャンセル待ちの方を考慮し、前日の朝までにお願いします。



ミシンの時間

6/13、27(木) 12:30~14:00

<要予約> 各先着2組

ママ同士、職員ともゆっくりおしゃべりしながらハンドメイドの時間楽しんでみませんか?

<持ち物> 裁縫道具、お好みの布、布切ばさみ

人数把握のため事前予約制でお願いします。

予約時に何を作りたいか?のご相談や、必要な布など準備物の確認も受付ています♪

Mamas Time (アクセサリ作り)



6/20(木) 10:00~14:00

ピアス 500円・イヤリング 600円

<要予約> 先着5組 <参加費> 材料費(事前支払い)

<持ち物> 自前のピンセット(あれば)、弁当(希望者のみ)

宮脇祥子さんを講師に迎え、久しぶりの復活イベントです☆ママだってオシャレを楽しみたいし、リフレッシュしたい!! おしゃべりを楽しみながら、世界に一つだけのオリジナルのイヤリング(600円)またはピアス(500円)を作ってみませんか?

カレンダー作り



6/24 (月) <対象> 2歳以上児

時間帯は室内にある**予約簿**を

ご確認の上、ご予約下さい。



子どもの成長を作品にしてみませんか？2歳以上の親子を対象に、糊やハサミ、折り紙などを使い毎月カレンダー製作活動を行います。製作物の事前準備がありますので※毎月20日迄の事前予約制となります。

当日は、作品が曲がらないように、カレンダー作り用台紙を忘れずにご持参ください★

個別相談

初めての子育ては不安なもの。だってママも子どもと同じママ一歳だったりするから♪当然。子育ては一人でできるものではないから、お子さんを遊ばせながら、いろんなお話をゆっくりと聞かせて下さい。

ためらわず、まずはお電話下さいね★(*^-^*)

ホールで遊ぼう！

6/25 (火) 10:00~11:30

9:30 受付 in 幼稚園ホール

0.1歳児対象 先着20組

<持ち物> 動きやすく、汚れてもよい服装、水筒
バスタオル、着替えなど

日頃は狭い室内のぼけっとだけの活動ですが、たまには広くて涼しいホールで元気に身体を動かして一緒にいい汗をかきませんか？五感が発達する乳幼児期の触れ合い体操やハイハイなどで体幹を鍛えたり、わらべうたなどで親子で楽しい時間を過ごしましょう♪親が笑顔だと子どもも自然と笑顔に♪子どもが活動しやすいように、時間にゆとりを持ち受付へお越し下さい。慣れない場所でもお子さんも楽しめると思います☆

活動内容などの詳細は室内に掲示いたします☆



今こそ、見つめなおしたい子どもの権利。あなたはどうか考える？

「子どもへの虐待」が連日ニュースになる中、この社会では子ども達の尊厳が蔑ろにされる場面が多々あるのを感じます。「あなたは、そのままのあなたでいい」子育てを通してそんな想いを送り続け、子どもの尊厳と、「大人は～しなければならない」の呪縛を解き、大人の生きやすさにつながればと願ってやみません。子どもの虐待死事件をきっかけに、子育ての在り方や子どもの権利を守る大切さを伝えていく動きが増えてきています。今だから出来る事。一緒に考えることから始めませんか？

子どもは親の所有物ではない。 子どもの命や権利は子どものもの。 小さくたって、同じ人間。

人として捉えていますか？ 知っていますか？子どもには生き抜くための様々な権利があります。

主な権利の4つの柱

生きる権利、育つ権利、守られる権利、参加する権利

ついついこんなことしてませんか？

Ex1. 「ねえねえ、おかあさん」「みてみて」のサインに家事が忙しくてつい「あとでね」と後回しや背中では返事していませんか？ **A1. 子どもには大人に向き合ってもらふ権利があります**

Ex2. 「お姉ちゃんはいね」「なんであんたは…」 「男の子なのに！」と周囲と比べてたり、いつの間にか差別していませんか？ **A2. 他人と差別されない権利があります**

Ex3. 失敗した時の「わ～ん(´；ω；｀)」や不快な時に「おぎゃあおぎゃあ！」と泣く声や態度に嫌気がさして責めてしまうことはありませんか？

A3. 周囲との信頼関係を築くために、意思表示する権利があります。

言葉にならない想いを汲んであげましょう

Ex4. 「早く！」「遅い！急いで！」など常に子どもをせきたててはいませんか？

A4. 大人のスピードではなく、子どもの様子に合わせて「待ってるからね」のひと声に

もちろん、そんな時は誰にだってある！ 大人だって同じ人間。

そんな時は自分を責めず、少し心に余裕が持てるよう、遠慮せず周囲に助けを求めましょう。

大人だってつらい。きつい時はある。我慢しなくていい。

みんなが生きやすくなる手立てのひとつとして。寄り添って過ごせますように…



☆薩摩川内市 350 ベジライフ宣言☆

本年度はベジライフ活動として地元の季節を感じる旬の食材やメニューをご紹介します。お楽しみに！

今月の旬の食材☆

きびなごのフライ



きびなご



鹿児島島の郷土料理の代表格でもある、きびなご。

実は旬の時期が3回あってご存知でしたか？一般的にキビナゴの旬は、1回目の冬の寒い時期である12月～2月。いわゆる「キビナゴ」の旬になります。寒さの厳しい時期は身が引き締まり刺身で食べると、とても美味しいです。

地元、甑島や種子島でよく水揚げされ、手頃な価格で手に入るきびなごの2回目の旬とはこの時期（初夏）です。この頃はお腹に卵や白子が入っているので、天ぷら、フライ、唐揚げ（梅肉や青のり、カレー粉やごまを入れるアレンジも美味☆）などが美味しいようです。小骨で見も柔らかいので丸ごと食べられ、不飽和脂肪酸（DHA や EPA など）を多く含むため、近年は健康食品としても知られていますね☆

不飽和脂肪酸（DHA、EPA）には、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、血液の循環をよくする効果があり、動脈硬化・心臓病・がんの予防につながります。脳の働きも活性化するので（魚を食べると頭がよくなる～♪という主旨の唄が数年前に流行りましたよね）、脳卒中や認知症の予防効果が期待できます。

その他にも、乾燥肌・アトピー性皮膚炎の改善、視力の向上などをもたらすことが知られ、さらに、青魚に含まれる数種類のビタミンが、こうした一連の働きを一層高めるとか!!気軽に食べられるきびなごを食卓にいかがでしょう。

☆5月の活動の様子☆

4～5月のミシンの時間

ママ頑張って☆

作戦会議中☆

5/11(土)パパとおいでー

日頃頑張るママに、素敵な家族写真立てを作りプレゼント☆

没頭できる時間を有意義な時間に☆

素敵なトートバックやエプロンスタイが出来ました♪

ママありがと♪

ちょっと照れ臭いけど
無事に完成～♪

5/15(水)フレママデー

ママ同士で話が盛り上がり、

一緒に絵本の読みだり楽しい時間を過ごしました☆

ママ、絵本読むの
じょうずじょうず☆

5/16(木)ピラティス

楽しい時間はあっという間♡

気持ちいい～♡