



ぽっかぽか ぽん！ 秋号

(不定期の情報発信紙です)

ぽっかぽか荘からママとお子さんたちへお知らせしたらいいなと思う情報を不定期ですが発信しています。過ごしやすい季節になりましたので、こんなこと、あんなこと・・・楽しんでみてはいかがでしょうか。ぽっかぽかスタッフから一押し情報を送ります。



§子育てワンポイントアドバイス§

認定コーチ村田

『スイッチを作る』

やる気スイッチは脳の仕組上、簡単な事からひとまず動く事で入るようですが、切り替えスイッチがあると上手くいく事もあると思います。

例えば、仕事が終わって保育園にお迎えに行く時のスイッチは、コンビニの角を曲がった時とか、つい怒ってしまった時に笑顔に戻る時のスイッチは、深呼吸を3回するとか。

または、元気を取り戻す時のスイッチは、大の字に寝転んで3分瞑想するでも良さそうです。

気持ちを切り替えたいシーンに自分なりのスイッチを作ってみませんか？

過ごしやすい季節になりました。右の写真は、今年の今頃に行ったワンシーンです。木々のざわめき、枯葉が動く音土のにおい。焼き芋、スープのにおい・・・少しの間だけ非日常の空間で親子が楽しんだ思い出の時間でした。またこんなことができたらいいな♪

§そらぽかフォト§



§防災大丈夫？§

9月は防災月間でした。防災グッズを揃えたらそれでいつまでも大丈夫？

日本で古くから使われている「風呂敷」は、とっさの時の便利グッズとして重宝します。防寒のストール、いざと言う時は、包帯や三角巾、撥水加工したものならば、水も運べます。授乳中のママは目隠しにもなります。普段カバンに何気に入れておいても便利。いざと言う時も色々便利に使えます。

防災の本も様々ありますが、今回はこの本を紹介しします。長期戦の避難に備えたさまざまなことをわかりやすくまとめているところなるほどと思いました。

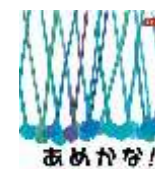


§絵本おばさん便り§

今回は0・1・2・えほんシリーズの中から紹介します♪ (福音館書店から)



ペンギんたいそう
齋藤 槇さく
ペンギんになったつもりで！
パパもママも踊りましょう！



あめかな！
U.G.サトーさく・え
秋の長雨。ちょっと変わった
雨を感じるかも。。

§ぽっかぽかひろば§

木曜日は、親子でくつろげる時間はいかがですか？絵本の読み聞かせや手あそびなどもあります♪

【日時】 毎週木曜日 / 当面は 10時～11時半
【場所】 横須賀市久比里 1-19-10
キッズポケット保育室にて
(京急久里浜駅より徒歩7分)

【連絡先】 046-843-8800 (平日9時～16時)

【参加費】 無料※感染対策で人数制限していますのでお電話でご予約ください。

§あおぞらひろば「そらぽか」§

公園からできる遊びを思いきり楽しみます。しっかりコロナ対策して親子で外遊びをしよう！

【日時】 毎月第3月曜日 / 当面は 10時～12時
【場所】 神明公園 (久里浜イオンのそば)
【参加費】 無料
【持ち物】 飲み物、着替え、タオル、暑さ寒さ対策グッズなど (必要な方はお弁当)

※雨天中止の場合のお知らせは、ホームページやFacebookでご確認ください。



10月はピンクリボン月間です。早期発見がカギになります。自分のため家族のため、乳がん検診の受診をお勧めします。