

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）



時節は師走を迎え、いつも以上に世間もバタバタと忙しさを感じる時期になりました。ぽけっとに通ってくれる親子からも来春からの入園や、引っ越し。仕事復帰などの予定が決まり、「少しずつ準備を始めました」といった話を聞くことも増えてきました。忙しい時期だからこそ、ちょっと立ち止まる時間も大切ですね☆ そんな時はほっと一息つきに、ぽけっとにお寄りください。美味しいお茶を入れてお待ちしております(\*^-^\*)♪ 一息ついたり、人と話すことで新たな扉を開けたり、「今だからこそ出来る事」を見つけるチャンスが転がっているかもしれませんよ。皆様のご来所を心待ちにしています♪

<12月の予定> ※駐車場が園行事等により混雑する恐れの日を **㊄マークで表示** しています。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	㊄ 3	4	5	6	7
		体が喜ぶ 重ね煮講座 (基礎編)	体が喜ぶ 重ね煮講座 (中級編)	わくわくタイム 午後 ミシンの時間		
8	㊄ 9	㊄ 10	㊄ 11	㊄ 12	13	14
	わくわくタイム 午後 個別相談	午後 訪問支援	カンガルーデー (妊婦さんの日)	身体測定 0歳児(寝位) 午後 ミシンの時間	身体測定 (立位) 1歳~	パパもおいでー (親子アロマヨガ)
15	㊄ 16	㊄ 17	㊄ 18	19	㊄ 20	21
	午後 ことばのじかん	ハビ-マッサージ 先着6組		衛生点検日	<b>新規さん</b> いらっしゃ〜い 午後 個別相談	
22	23	24	25	26	27	28
	カレンダー作り (2歳以上児)	ホールで遊ぼう♪ (お楽しみ会) 午後 訪問支援		午後 ミシンの時間	午後 個別相談	
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4

※12/30~1/3は年末年始のため、お休みします。皆様も良い年末年始をお迎え下さい。

表示マークの見方： →自由開放日 →35歳以上ママの日 →妊婦さんの日 →0歳児の日 →2歳以上児の日  
 →お父さんと子どもの日 →要予約者限定の日 & →妊婦さんと0歳児親子とのふれあいの日

# 体が喜ぶ重ね煮講座 ③12/3 (火) 基礎編、④12/4 (水) 中級編



9:30～受付 講座は 10:00～14:00 (昼食時間を含む)

講師 野間 めぐみさん

<要予約>各先着4組 <参加費>③基礎編:1,000円

④中級編(基本の重ね煮を受講済みの方):1,500円

<持ち物>使い慣れた包丁・エフロン・お米(1合)

初回大好評を頂き、追加開催が叶いました!!講師に野間めぐみさんを迎えて、野菜たっぷり重ね煮の講座を行います。重ね煮は身近な野菜の旨味を最大限に引き出す調理法でもあり、時短だし、お金も減らせて経済的☆育休復帰直前のママや、「子育て中で時短レシピを知りたい!離乳食を始めてみたけど、レパートリーが少ない…」そんなあなたに朗報です。親も子も美味しく食べることができる工夫を学び、毎日の食事作りをより負担なく、楽しく作れるようになること間違いなし!重ね煮を食べることで、体内を温め、発汗を感じると思います。

きっと、心も体も元気になりますよ!知ると知らないとは大違い!ぜひ!実感しにいらしてください♪

## ミシンの時間



12/5,12/26 (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喋りしながら、無心になれるハンドメイドの時間を楽しんでみませんか?

<持ち物>裁縫道具、作る材料(布や紐など)



## 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。詳細については室内の掲示確認や、職員にお問い合わせ下さい。

## パパもおいでー♪

in 幼稚園 1F Uil-U



12/14(土)10:00～11:30 9:30～受付

持ち物:汗拭きタオル、水筒等

お父さんも交えて親子でリルックできる時間を過ごしませんか?親子でスリッパしたり、ふれあいの時間を楽しみましょう♪今回は、美魔法の代名詞?園田まり子講師を迎えての開催です☆子育て秘話もお楽しみに!



## カンガルーデー 12/11 (水) 10:00～

### 母子手帳で成長の記録作り♪

<対象者>母子手帳持参できる現在妊婦の方限定

<人数>事前把握の為、ご予約ください♪

<持ち物>使い慣れたハサミ、お気に入りの家族写真  
妊婦さんでお茶をしながら、母子手帳を活かしたアルバム作りしてみませんか?お誕生日のたびに開いてみたり、将来20歳の我が子への素敵な贈り物にいかが?

## ことほのじかん



12/16(月) 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、言葉について心配ご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?事前に相談内容をお伺い出来たら有難いです。

## ベビーマッサージ



9:30～受付

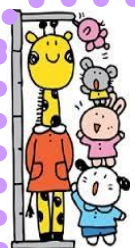
12/17(火) 10:00～11:30

<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♪お茶タイムの後はランチもできますよ

<持ち物>赤ちゃんの飲み物、バスタオル

## 身体測定の日♪



12/12(木): 0歳児(寝位)

12/13(金): 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!

## 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ー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、いろいろな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★(\*^-^\*)



## カレンダー作り

12/23 (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★

## ホールであそぼう

in 幼稚園 2F ホール

12/24(火) 10:00~12:00

9:30~受付(時間に余裕を持ち参加しましょう♪)

※人数把握のため事前予約制 先着 20組

<持ち物>動きやすい服装・上履き・水筒

寒さに負けず広い場所で、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で体幹を鍛えたり、親子で楽しい時間を一緒に過ごしましょう♪

# 子どものできるを増やす工夫

先月のパパ講座では、親子で「子どものできるを増やせる棚づくり」を行いました。

のこぎりやカンナを使ったり、釘打ちをしたりと普段味わうことのない音や振動。

子ども達は五感をフルに研ぎ澄ませながら、お父さんお母さんと一緒に

講師の方のマネをしながら、楽しみ、学びとる様子が伺えました。

親にも子にも特別な時間になったことでしょう。

余談ですが…指示しさせることより、真似て習得する術を

持ち備えている子ども達と、今年一年を振り返りながら、

年末の大掃除をするのも良いかもしれませんね(\*´艸`)

後日、パパ講座に参加された方より、「棚作りの日の夜、主人が

少しでも子ども部屋が活きるようにと子ども部屋の模様替えをしたところ、

今までは、言われてもなかなか一人では出来なかった娘でしたが、、

娘の手に届くところに準備物が整い、幼稚園の準備を自分から

するようになりました！」と、嬉しいお声を頂きました(\*^-^\*)

まさに！させられて伸びるではなく、自分で出来る！喜びに気づける

環境の設定ひとつで、子どもの「できることを増やせた！」に

つながった瞬間になったようでした☆「子育ては子どもの生き抜く力を育てる事！」今出来る事を探しながら、

これからも伸びゆく子どもの能力を信じて、子育てに励まれるお父さんお母さんたちを応援していきます♪

素敵なお報告ありがとうございました(\*^-^\*)



## ☆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☆

真いわし



イワシは何といても新鮮さが勝負。生食から、さつまあげなどの加工品まで広く鹿児島県民にも親しまれています。最近では若い人にも、アンチョビとしてもお手軽かつ魚のうまみがギュッと詰まった缶詰になり、バーニャカウダーなどで食卓を賑わす一品にもなっているようです。本来、回遊魚で本県(北薩地区・甕地区・南薩地区)には冬の訪れとともに産卵群が来遊します。イワシにはマイワシ、カタクチ、ウルメの3種があり、体側に青黒い斑点が一行に並んでいるのがマイワシ。良質のタンパク質、成人病の予防に効果的な高度不飽和脂肪酸が豊富です。余分な脂肪や骨を抜き、イワシの梅煮などさっぱり味にするとタイの味にも負けない旨味とも言われます。是非食してみてくださいね!(・∀・)b。



# ☆11月の活動の様子☆

パパも一緒にのこぎりやカンナを使ったり、  
ヤスリがけをして棚作りをしました★

仲良くなったよ☆

## 11/18 (月) ぽけっとマルシェ

荒天にも関わらず、100人を超える参加を頂きました。  
ご来所ありがとうございました♪



## 11/2(土) パパ講座

初めてきたけど  
楽しかったね



もっと読んで〜♪

楽しい時間は  
あっという間♡



次はトンカチ!  
トントンするよ♪



歩こうあるこう〜♪  
さかみち〜トンネル

## 11/8 (金) Open Park

(ミカン狩り&きららの楽校)



どれにしようかな〜♪

青空の元、美味しいミカンやお弁当、コーヒーを  
ゆっくりと食べたり、走り回ったり楽しいひと時でした

