

# 子育てボランティア講座

『子育てのボランティアって何だろう？』  
『子育ては今と昔で変わっているの？』  
『学生の私に出来ること、何があるのかなあ…？』  
そんな疑問をラフルの「子育てボランティア講座」を受講して、  
答えを見つけてみませんか  
そして地域の中の「子育てボランティア」として  
活動をスタートしてみませんか

9月27日(土) 10:00~12:00

会場: 青葉区地域子育て支援拠点 ラフル 研修室

- 内容:
- ・ボランティアとは (青葉区社会福祉協議会)
  - ・子育ての現状について (青葉区福祉保健センター)
  - ・ラフルの事業と役割 (ラフル施設長)
  - ・ボランティア登録、広場の見学

対象: ボランティアに関心のある方 (学生を含む)

定員: 15名 先着順 参加費: 無料

申込: 9月24日締切り

ラフル受付又はお電話で 045-981-3306

(午前9時~午後5時)

青葉区地域子育て支援拠点ラフルは

「よこはまシニアボランティアポイント」のボランティア受入れ機関に  
指定されています。



よこはまシニアボランティアポイントとは 65歳以上のヨコハマ市民で登録者研修会を受講された方がボランティア活動に参加すると、ポイントがもらえます。(1日200ポイント、年間8000ポイントまで) 1000ポイント以上になると、年1回換金または寄付することができます。

2014年9月

広場カレンダー

ラフルでは、火~土(10時~16時)の毎日「みんなの広場」を開いています

《ラフル広場カレンダーアイコンの見方》



専門の相談員に相談できる日



双子を持つ先輩ママもいる日



障がい児を持つ先輩ママもいる日



センター保育士さんもいる日

火	水	木	金	土
2 10:30~ 12:30 助産師・保健師	3 14:00~ 15:45 センター保育士	4	5 10:00~ 13:30	6
9 「パン工房くるみ」 のパン販売 (お昼前30分程)	10 10:30~ 12:30 臨床心理士	11 11:00~ 14:00 保育士	12 13:00~ 16:00	13 ●妊婦さんとその 家族集まれ~! 11:00~1時間程度
16 ●みんなで話そう 「みんなどうして る?ママのストレス 解消」 14:00~ 30分程度	17	18 子育てサポートシ ステム説明会 10:30~11:30 研修室にて要予約 TEL:972-8836	19 地域の方へ	20 ●OPEN DAY 9:30~10:30 ●ふたご・みつこ あつまれ! 11:00~1時間程度
23 秋分の日  お休み	24	25 「パン工房くるみ」 のパン販売 (お昼前30分程)  13:30~ 15:30 助産師	26 10:00~ 13:00	27 ●子育てボランティ ア講座 10:00~12:00 研修室にて要予約  13:30~ 15:30 発達相談員
30 ●ちょこっと 見学 DAY 10:00~12:00				



▲もえぎ野地域ケアプラザ  
9月11日(木)  
10:00~12:00  
「大広間 de こんにちは」

▲ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ  
9月25日(木)  
10:00~12:00  
「心もりのび ストレッチで  
リフレッシュ」

▲大場地域ケアプラザ  
9月30日(火)  
10:00~12:00  
「新聞紙を使って遊ぼう&作  
ろう」

~ラフルへのアクセス~

〒227-0062  
青葉区青葉台1-4 6階  
(東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分)  
TEL:045-981-3306 FAX:045-981-3307

- ホームページ <http://lafull.net>
- 駐車場はありません
- 休日/日曜・月曜・祝日・年末年始



青葉区地域子育て支援拠点

9月号

2014年 vol.38

0歳から未就学児&妊婦さんとその家族/子育て支援に関わる方のための通信



子育て中のいざというときのために……

- ◆簡単お料理レシピ
- ◆かわいいなと思った時 0歳編



ラフルは  
5つの♥を行っています!

- ♥ みんなの広場を開催
- ♥ 広場での子育ての相談
- ♥ 子育ての情報の発信と収集
- ♥ 子育て支援に関する講座や研修の開催や子育てサークルの活動の支援
- ♥ 子育て支援のネットワークづくり

青葉区地域子育て支援拠点 ラフルは、青葉区の委託を受けて特定非営利活動法人 ワーカーズ・コレクティブ パレットが区と協働で運営しています。

発行日:2014年9月1日 発行元:青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 山田範子

# 子育て中の いざという時のために...

子育て中の「いざ」という時のために準備していることや、経験談などを聞いてみました。

## ●台風・強風など天候が悪い時

- ・気象情報をこまめにチェック、外出が難しそうなら早めに食材などを買い足すようにしています。
- ・雨で買い物に行けないのでスーパーの宅配を頼もうとしましたが、どこも一杯で頼めず、困りました。
- ・突然の停電に備えて、懐中電灯をすぐに取り出せるように手元に準備しています。電池もストックがあると安心です。携帯電話も充電しておき、水も常に備蓄しています。大きめのクーラーボックスも使えるようにしています。
- ・非常用のストックを使い、後で買い足しました。新しい物への入れ替えにもなりました。

## ●下の子の出産の時

- ・出産後は実家も遠くて毎日来てもらえないので、宅配やネット注文で買い物をして、なんとか一人で乗り切りました。
- ・お料理が届く宅配サービスを利用しました。
- ・実家に頼みました。でも、無理な時はパパに早く帰ってきてもらったり、上の子にお手伝いをお願いしたりしました。ごはん作りは無理だけど、5歳くらいだと何かを持ってくるお手伝いならできました。
- ・出産前に家事手伝いサービスを調べました。お金はかかりますが短期間なら利用できるかなと思いました。

子育てに忙しい毎日、いざという時のために準備をするのはつつい後回しになりますね。ママが頑張ることで乗り切ってしまう事も多いかもしれませんが SOS が出せる人や場があると思うだけでも安心できるのではないのでしょうか。

## お子さんがかわいいなあ~と思った瞬間！ 0歳編

6月に行ったアンケートの結果です。ご協力ありがとうございました。

- ★いつも。
- ★「いただきます」と「ごちそうさまでした」をして褒められるのを待っているとき。(目をキラキラさせてこちらをみます。)
- ★座ったまま居眠りしているとき。
- ★おどろかせると床に顔を付けて喜ぶ。
- ★音が鳴ると手をたたく。
- ★寝起きに一人で笑っているとき。
- ★寝返りができるようになって一人でクルクルやっているとき。
- ★後追いしてくれるとき。
- ★側で寝てくれるとき。
- ★おかわりの請求したとき。
- ★笑顔を見せるとき。
- ★成長の様子がわかるとき。
- ★一人座りして遊んでいるときの後ろ姿。
- ★手をたたいているとき。
- ★ご飯を食べて喜んでいるとき。
- ★抱っこして~のポーズ。
- ★支えてあげながら立たせると振り返って笑顔を見せる。
- ★話しかけてコミュニケーションがとれて笑うとき！
- ★笑いかけて笑い返してくれるとき♥
- ★ママのことを「マア」と呼ぶとき。
- ★声を出してニコニコ笑ってくれるとき。

### 編集メンバーからひとこと



子供の小さいときのアルバムを見返したくなりました。大変なこともありますが、あっという間だった気がします。だんだんこちらの話も理解できるようになり、片言の言葉もかわいいですね。



初めてのことはばかりで大変だったけど、「かわいい~」と思える笑顔に助けられました。

自分の子の可愛いところって家族以外には恥ずかしくて、なかなか話せないけれど、アンケートを読んで、ああ、みんな一緒なんだなって嬉しくなりました。



## ●急に子どもの具合が悪くなった時

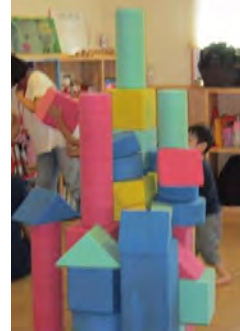
- ・とりあえず、連絡できる夜間の診療場所や電話で相談できる場所はメモして見えるところに貼ってあります。
- ・急な発熱に備えて、買い物に行けないことを考えて、普段から冷凍食品や缶詰、おむつやお米を備蓄。またヨーグルトやゼリー、リンゴなど子どもが食べやすいものも、なるべく切らさないようにしています。それでも足りなくなってしまった時は当日でも注文、配送可能なネットスーパーが便利！
- ・いつもの小児科がお休みのときに具合悪くなる時もあるので、いくつか小児科を知っていると安心です。

## ●お母さんが病気の時

- ・無理をすると長引くので、子どもとゆっくりする。食事はレトルトや冷凍食品でなんとかできました。
- ・ママ友達の具合が悪いときは、夕飯などを作って届けたり、子どもだけを預かることもあります。普段から家を行き来しているので、いざという時も頼りになります。自分もいろいろお世話になり心強かったです。
- ・息子が生後5ヶ月、寝不足で精神的、体力的に一番キツかった頃には、家事は最低限に抑えて日中は子どもと一緒に寝て過ごすなどして、その時期を乗り切りました。辛い気持ちをため込まずに、夫や友達に話を聞いてもらったり、時には区役所の育児相談の窓口で電話したりもしました。気持ちはかなりラクになりました。
- ・以前から利用している「子育てサポートシステム」にお願いしました。子どもを預けてゆっくり寝ました。

## みんなの広場から...

夏休みの時期には、パパやおじいちゃん、おばあちゃん、普段あまり来られない園児達がたくさん遊びに来てくれました。気が付くと、大型積み木を高く積んだお城(?)が出来ていたり、カラフルギアに夢中になっているパパが立体オブジェを作り上げていたり、段ボールのお家にかわいい飾りが付けられたりしました。どれも壊してしまうのが惜しい完成度！いつもの広場とは少し違った遊びが展開されて、いっぱい刺激をもらいました。



8月23日(土)にはラフル3歳のお誕生日企画『おまつりごっこ』が行われました。おみこしをみんなで担いだり、ヨーヨーすくいやおめん作りなどで笑顔いっぱいのお誕生日になりました。心のこもったバースデーカードもたくさんいただきました。ありがとうございました。



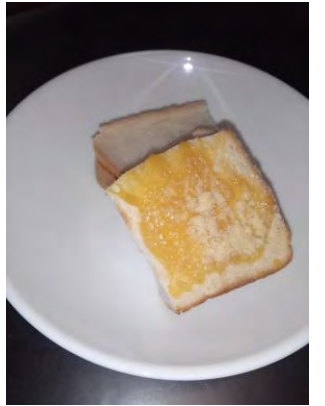
## 簡単お料理 レシピ

レトルト離乳食アレンジ編

### ◇使った離乳食:かぼちゃとさつまいのうらごし

うらごしされた野菜のペースト、そのまま食べさせるだけでは、赤ちゃんが飽きてしまうことも。パンを食べられるくらいの月齢になった子ども用に簡単アレンジレシピをご紹介します。

- ①食パンに裏ごしされた野菜を塗る。
- ②粉チーズを振りかける(適量)
- ③トースターで焼く。



ピザ用のとろけるチーズもおすすめてです。野菜の裏ごしだけでなく、りんごの裏ごしでも代用できます。

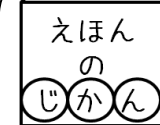
### ◇使った離乳食:チキンのコーンクリーム煮

クリーム煮だけでなく、野菜の栄養も同時にとれる、簡単レシピです。お肉も野菜も一皿でOKなので、お母さんも助かりますよ~。

- ①ブロッコリー又は青菜を茹でる。(冷凍の野菜をレンジで加熱しても良い)
- ②ブロッコリーは小分けにし、青菜の場合は適当な大きさに切る。
- ③チキンのコーンクリーム煮をのせる。



少し大きなお子さんにも、歯ごたえのある野菜と一緒になので、満足できる一品です。幼稚園のお兄ちゃん、お姉ちゃんとも楽しめやすよ。



おつきさまこんばんは / 福音館書店

作:林明子

「よるになったよ」「おつきさまだ」濃紺の夜空に、光り輝くまんまるのお月様がのぼっていきます。優しいお月様の表情に、思わずにっこり。これからの秋の夜空、この絵本を片手に、お子様と一緒にお月様を眺めてみてはいかがでしょうか。

## 編集後記

「もうすぐ2歳の息子。覚えたての単語で日々、私を驚かせてくれます。先日は真っ青な夏の空を指さして「うみ！うみ！」と、広いお空が海に見えたのかな？子供って感性が新鮮だなあ。蒸し暑さが少し、和らいだ感じがしました。」(green)  
「一日家にいるときはこどもたちもお手伝いをしてくれるようになりました。下の娘のお手伝いは食器洗い。水遊びの延長に見えるけど...ね。泡泡泡...手がシワシワになるまでやっています(笑)」(poco)