

報告！ ～子育てボランティア講座～

5月23日（土）の午前中、地域の方や学生さんが集まり「子育てボランティア講座」がラフル研修室で開かれました。

「あおばボランティアセンター福祉110番」と「青葉区福祉保健センター」から講師を招き「ボランティアとは」と、「青葉区の子育て事情」「子育ての今と昔、何が変わったのか」などのお話を聞きました。又「ラフルの事業内容と役割」「子育て支援の必要性」の説明もしました。講座を受けた方で、希望者にはラフルの広場で子育てボランティアを体験していただいています。

ラフルは、「子育てボランティアをしてみたい」「子育て中の親子の力になりたい」という気持ちを活動につなげるお手伝いをしています。

また、子育てしやすい町作りを目指して、「子育てボランティア講座」をはじめ、いろいろな機会に子育て応援団を増やしていきたいと思っています。



子育てボランティア講座は、毎年行なっています
＜ラフルでボランティアして欲しいこと＞

- ・ 広場の中での子どもの遊び相手
- ・ 公園等外遊びの同行や遊び相手
- ・ 広場のイベントや講座の手伝い
- ・ おもちゃの消毒、広場の清掃
- ・ 毎月発行のラフルニュース発送作業
- ・ その他



子育てボランティア活動の詳細問合せ・申込はラフル事務室まで
☎: 045-981-3306

～パパ講座～「産前・産後の心と体の変化」ご案内

産前・産後の時期の女性は、心も体も大きく変化をしています。産前は新しい家族を迎える喜びと同時に、これからの出産や育児への不安を抱える人もいます。出産後は体のホルモンバランスの変化の影響と、慣れない育児への不安や赤ちゃんのお世話のために睡眠も不足しがちで、10人に1人は産後うつとのデータもあります。

このパパ講座を通して、産前・産後の時期をどうパートナーと二人三脚で乗り切るかのヒントをもらい、夫力をアップしましょう。

日時: 7月18日(土) 10:30~12:00

会場: 青葉区地域子育て支援拠点ラフル 研修室

内容: * 「産前・産後の心と体の変化」
* 「横浜の産み育てを考える会」の活動から見える「子育ての現状」

* 全体を通しての質疑応答

対象: * パートナーが妊娠中の方（プレパパ）

* お子さんが1歳までの父親

申込み: 6月16日(火)10時~

ラフル受付に直接 または 電話で



2015年7月

広場カレンダー

ラフルでは、火～土（10時～16時）の毎日「ひろば」を開いています
いつでも相談ができるスタッフがいます

《ラフル広場カレンダーアイコンの見方》



専門の相談員にも相談できる日



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
	1 14:00~15:45 センター保育士 ●テラスでプール遊び開始 (8月12日まで)	2	3	4
7 10:30~12:30 子どもの発達に関する相談もできる日	8 10:30~12:30 ママの気持ちの相談もできる日	9 ●子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 研修室にて要予約 ●みんなで話そう！ 「夏のお出かけ情報」14:00~20分程度	10	11
10:00~13:00				
14 パン販売 (12時頃から20分程)	15 地域活動ホームステップの	16	17	18 ●パパ講座「産前・産後の心と体の変化」10:30~12:00 要予約
21	22 地域活動ホームステップの	23 パン販売 (12時頃から20分程)	24	25 地域の方へ ●OPEN DAY 9:30~10:30 ●子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 研修室にて要予約
		13:30~15:30 ママの身体の相談もできる日		
28	29	30	31 ●ちょこっと見学DAY 10:00~12:00	13:30~15:30 子どもの発達に関する相談もできる日



横浜子育てサポートシステム出張説明会 要予約 TEL: 482-5518

●荏田地域ケアプラザ 7月4日(土) 10:30~11:30

～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)

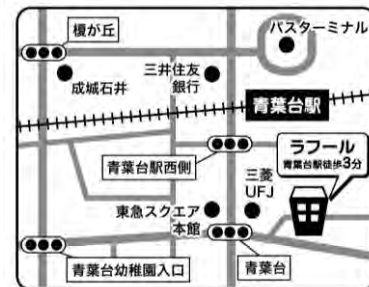
TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307

横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用

TEL/FAX: 045-482-5518 火曜日～土曜日 9時～17時

●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



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

ラフル

ニュース

私を元気にする言葉

◆ラママトーク

◆みんなどうしてる？



ラフルは
6つの♡を行っています!

♡「ひろば」を開催

♡ 広場などでの子育ての相談

♡ 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

♡ 子育て支援のネットワークづくり

♡ 子育てサークルの活動の支援

♡ 横浜子育てサポートシステム青葉区支部

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: 2015年7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

私を元気にする言葉

パパから

☆1人でがんばらなくていいよ
☆いつもありがとう
☆だいじょうぶ

不安やイライラもあるけど、子どもがやさしい言葉をくれるとうれしいです。

子どもから

☆だーいしゅ（大好き）
☆ママ大好き！
☆ママ大丈夫よ
☆ママ ごはんおいしいね
☆ママ ごはん作ってくれてありがとう
☆ママ 元気元気！ ガンバガンバ！
☆言葉ではないですが…息子の笑顔が何度も救ってくれました



友人・先輩ママから

☆頑張ってるね（ナデナデ）
☆こんないい子に育ててるじゃん！エライよ！
☆うちもそうだから、うちもそうだったよ
☆いつも笑顔だね
☆なんとかなるさ
☆“良い”加減でいこう



そのほかいろいろな方から

☆お弁当は子どもの好きなものをワンパターンでいい
☆しっかり目を見つめ返すから、この子は絶対にいい子に育つよ、そういう目をしている
☆私も同じように思っていたよ
☆その方向で伸ばしてあげてください（娘をほめてくれた上で）
☆子どもに手を焼いてるなと感じるほど、その子の心が育っている
☆かんぺきなママなんていない

「寝させなきゃ、って思うと辛くなるから、寝てくれないなら起きていてもいいよ、いつか眠くなるんだから〜。」って言われたときは心が軽くなりました。



祖母から・家族から

☆本当によくやっていると思うよ
☆とてもいい子に育てているね
☆気楽に手をぬいてもいいんだよ
☆一緒に成長
☆ちゃんとお母さんになったね
☆がんばっているね
☆上手に子育てしている

生まれて数か月の頃、ママ友達も少なく一日誰とも話さない日もありました。そんな時、スーパーや信号待ちなどで誰かに話しかけてもらうだけで、嬉しかったです。



「お母さんがちゃんと見てあげているから大丈夫だよ〜。いい子に育てるから。」と母に言われた時。じ〜んときました。

元気にしてくれた言葉

★マイペース
★だいじょうぶ なんとかなるさ

★子どものこと 第一に、笑顔でいればいいと思います
★ママが頑張っているのは 子どもが一番分かっています
★やればやっただけ返ってきます
★子どもはママの笑顔も好きだけど、疲れたーって甘えるママも好きなはず！！

★ノンストップの育児と家事、毎日本当にお疲れ様です。一緒にがんばりましょう・・・！
★先は大丈夫といわれても、今が大変だよね
★いい子に育てているね
★いま、この一瞬をたのしんでください
★おかあさんがいっぱい声かけているんだね

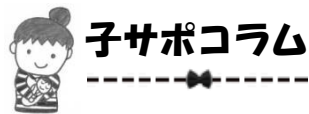
★適度に力を抜くこと・・・でしょう
★頑張りすぎないで 楽にやりましょう
★「こうでなくちゃだめ」はなくて「これでも大丈夫」がたくさん
★たくさん周りに頼って、頑張りすぎずに子育て頑張りましょう♪
★みんな手探りですよ

みんなどうしてる？

・やらせようとするのが嫌になって泣きました。今はママと見ているだけでもいいのかな
・ママが参加して楽しんでいる姿を見せました
・その場で一緒に参加してなくても、結構聞いたり見たりして、家で歌っています
・手遊びより今遊んでいることを楽しんでいるんだ、と思うようにしました

子サポ（横浜子育てサポートシステム）とは

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かってもらうための仕組みです。預けたい方（利用会員）と、預かってくれる方（提供会員）の出会いをコーディネートします。原則として、提供会員の自宅でお子さんを預かります。



ラフールで、ときどき子育てサポートシステムの活動が行われていることをご存知ですか？エプロンを付けているわけではないので、お気づきでないかもしれません。お子さんの遊びなれたラフールで、お母さんが用事を済ませるあいだ、お子さんは提供会員と過ごします。初めて預けるお母さんは、離れているあいだ、お子さんがどうしているか心配かもしれません。もちろん泣くことだってあります。おなかのすいたり、眠くなったり、思うようにならなかったり。でも、ずっと泣いているわけではありません。お子さん連れでは難しい用事ときには、どうぞご利用ください。

ラフママの 子育て何でもトーク

ラフママとは…ラフールにきているママの略称です。

子どもとおでかけ ヒヤリ体験&気を付けていること

ヒヤリ！体験

・ベビーカーの持ち手に買い物袋をひっかけ、信号待ちで止まったら荷物が重くてびっくり返り子どもが落ちそうになった。買い物の袋はベビーカーにかけず、リュックに入れ自分で背負ったほうが安全だと実感。

・駐車場で車から次男を下ろそうと抱っこ紐を付けている時、長男が自分でさっと車から降りてしまった。すぐに気が付いたものの、自分で動ける年齢になっている長男に冷や汗をかいた。

・自転車の後ろに子どもを乗せ、前のカゴに買い物の荷物を入れていて、前からきた自転車をよけたらバランスをくずして転倒。自転車の時は重い買い物はやめようと思いました。

気を付けていること

・ちよろちよろ動くので、公園など人がたくさんいるところでは、すぐ見つけられるようになるべく明るい色の服を着せています。

・電車好きの息子。電車で近寄りたのか、つついホームの線路側に寄って行くので、しっかり手を握って離さないようにしています。

・歩道で意外に怖いのが自転車。子どもは思わぬ方向に走り出したりするので、前後を確認しながら一緒に歩くようにしています。

・子どもが手にしていた風船が、車道に飛んで行ってしまったことも。以来、移動中は風船やボールは子供に持たせないようにしています！

娘（1歳5ヶ月）はまだベビーカー移動ですが、これから外で歩くことも考えて家で手をつないで歩く練習をしました。実践ではことごとく振り払われますが習慣化していきたいです。

かけてあげたい言葉



夏の間 親子で夏の遊びを楽しむようにテラスにプールが登場します。期間内・時間内、親子で判断して遊ぶこともできます。ご活用ください。みんなで利用するテラスです。お互い、気持ち良く楽しみましょう。

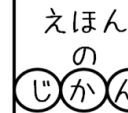
【 テラスで夏の遊びを楽しもう 】

期間…2015年 7月1日～8月12日
各自準備…水遊び用オムツ、タオル
(オムツの外れているお子さんは水着可 / 下着でのご利用不可)

プール使用時間…10時～15時 (12時～13時は休憩)
*10時(準備)～12時(片付け終了)
*13時(準備)～15時(片付け終了)

【 お願い 】

- ①水の衛生管理にご協力下さい
 - ・プールに入る前に『お尻拭き』でお尻を清潔にします
 - ・オムツの外れていないお子さんは、『水遊び用オムツ』にはき替えて下さい
- ②テラスは、『保護者の方と一緒に』ご利用下さい
- ③『準備や片づけ』は、親子の皆さんでお願いします



のりものいろいろかくれんぼ / ポプラ社
作：いしかわこうじ

バス、船、トラックなど様々な乗り物とその音。ページをめくって「こんどは何か？」お子さんがページをめくりたくなる本です。



編集後記

「いつも育児を頑張ってるお母さん。まわりのひとの優しい言葉が嬉しいですね。うちはダンナの「今日、飲み会だから」に元気が出ます。」(yomogi)

「暑くなるとアイスがとってもおいしいですね！この間、疲れたなーと思ってこっそり子どもたちの帰宅前に高いアイスを食べて、ばれないように捨てたつもりだったのに…みつかってしまいました。隠し事は禁物ですね(笑)」(poco)