

子育てサークルリーダー交流会 報告

6月29日(月)の午前中、ラフル研修室で『子育てサークルリーダー交流会』が行われました。子育てサークルとは、「子育て中の親たちが、自主的に企画・運営をし、主に子どもと共に集まって遊んだり情報交換、日頃の子育ての悩みをお互いに相談しているグループ」です。現在 ラフルに14サークルが登録しています。今回の交流会には、9サークル16名のリーダーさん、メンバーさんが参加されました。自己紹介、サークル紹介の後は、2グループに分かれた意見交換や情報交換を行い、活動場所や会費など会の運営についてや活動の具体的な内容、企画のアイデアなどを出し合っており、皆さん活発に話されていました。ママ達が話し合っている時間、お子さん17名は出張保育グループの方と一緒に遊んで待っていました。



子育てサークルリーダー交流会は、ラフルの取り組み6事業の中のネットワークづくりとして行なわれています。サークル同士の横のつながりを作り、福祉保健センターの保健師や子育て支援者、ラフルとのつながりを深めていけるよう交流の場を提供し、サークル活動を応援しています。

横浜子育てサポートシステム 提供会員予定者研修申込受付中

横浜子育てサポートシステムの提供会員になるための予定者研修を9/15(火)・16(水)・17(木)の3日間、ラフルで開催します。青葉区での研修は、今年度この1回だけです。

横浜子育てサポートシステムは、横浜市内にお住まいの方が地域ぐるみで子育てを支援する有償、会員制のシステムです。生後57日から小学校卒業までのお子さんが対象で、自宅での預かり、保育園・学童保育・塾への送迎など預かりの形は多種多様です。お子さんを預かる会員(提供会員)は、子育て支援に熱意と理解があり、安全に子どもを預かることができる満20歳以上の健康な方です。

提供会員になるには、
①入会説明会に参加
②3日間の提供会員予定者研修に参加の2ステップです
入会説明会を受けてからの研修になります。

8月の入会説明会
6日(木) 10:30~11:30 奈良地域ケアプラザ
11日(火) 10:30~11:30 青葉区地域子育て支援拠点ラフル
29日(土) 10:30~11:30 青葉区地域子育て支援拠点ラフル
要予約: 横浜子育てサポートシステム青葉区支部 045-482-5518

ラフル4歳のお誕生日 ~音楽 de オメデトウ~ 8月22日(土) 10:00~16:00 いつもの広場を開催します

- 11:20 施設長あいさつ 「Happyバースデー トゥーユー」
- 11:30 ミニミニ音楽会 バイオリン・ピアノ 他
「エーデルワイス」「私のおとうさま」「手遊び歌」など(20分程度)
- 13:30 ミニミニ音楽会 サックス・ベース・パーカッション 他
「アイアイ」「となりのトトロ」「サザエさんメドレー」など(20分程度)
- 15:30 施設長あいさつ 「Happyバースデー トゥーユー」

ラフルはこの夏、満4歳になります。そこで、お誕生会を兼ねて広場でミニミニ音楽会をします。皆さんもオメデトウ!...しに来て下さいね。



2015年8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 | |
| | | | 対象: 青葉区在住のはじめてパパ・ママになる方 | ●パパの子育て教室 9:40~11:30 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ●10:30~12:30 子どもの発育に関する相談もできる日 | ●14:00~15:45 センター保育士 | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ●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 | ●10:00~13:00 ●テラスでプール遊び終了 | 夏季休館日 | 夏季休館日 | 夏季休館日 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | | | ●ラフル4周年記念日 ~音楽 de オメデトウ~ ●13:30~15:30 子どもの発達に関する相談もできる日 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | ●地域活動ホームすてっぷの | ●パン販売(12時頃から20分程) ●13:30~15:30 ママの身体の相談もできる日 | ●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 |



さつきが丘地域ケアプラザ 8月29日(土) 10:00~12:00



横浜子育てサポートシステム

出張説明会 要予約 TEL: 482-5518

●奈良地域ケアプラザ
8月6日(木) 10:30~11:30

提供会員両方会員向け企画

「区社協でおまちしてます」
8月4日(火) 10:30~12:00
ふれあい青葉

~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



夏の過ごし方あれこれ ◆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8月1日 発行元: 青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 山田節子

夏の過ごし方あれこれ



暑い季節、元気に過ごしたいですね。夏の過ごし方の参考にしてください。



遊び

プールが無い我が家。夏は家のお風呂に浅く水をはって、プール代わりです。

暑い時は公園に水鉄砲を持って遊びに行きます。全身ずぶ濡れになりますが、涼しいし、楽しいしおすすめです。水鉄砲は洗剤の空容器だと小さい子も使いやすいですよ。

ビニールプールで行水していました。おもちゃはゼリー容器やペットボトルシャワー。遊んだ後は疲れてよく寝てくれました。

ベランダで夏野菜を育てています。毎日ペットボトルでお水をあげることが子どもには楽しみのようです。

水遊びの時はお子さんから目を離さずに！水分補給もしっかりしましょう。

セミの抜け殻探しに夕方出かけます。おもしろいくらい、抜け殻見つけられて楽しいですよ。

暑いから、日中は動きたくないの、涼しくなった夕方、虫よけをして公園に行きます。

ホースで庭のお花に水やりのついでに、虹を作ってあげると大喜び！



ラファールの広場には、ねんねの赤ちゃんから年長までのお子さんがご家族と一緒に訪れています。

☆「何か月くらいから、行けますか？」と尋ねられることがあります。「誰かと話をしてみたくなったので来てみました」「家にいるより出てきた方が気分転換になります」と生後一ヶ月の赤ちゃんを連れてこられるママや「ラファールってどんなところか見に来ました」とご夫婦でいらっしゃる方もいます。

☆「じっと寝ている赤ちゃんを連れて行って、まだ遊ばないのに何をやるの？」と思われるかもしれませんが、赤ちゃんをそばで寝かせ、たまたま居合わせた方とおしゃべりをしたり、赤ちゃんのそばで本を読んだり、時には赤ちゃんと一緒にうとうと眠っている姿もみられます。

最近、祖父母の方のご利用も増えています。ラファールの広場は、お子さんのあそび場というより「親子や家族で過ごすことのできる場所」です。是非お立ち寄り下さい。

生活

とにかく睡眠！家事が残っていても、体力維持のために子どもと昼寝します。

汗疹がでやすいので、汗をかいた後、お昼寝した後などはこまめにからだをふくようにしています。

子どもにブツブツが出ていつもの小児科へ行くとお盆休み！あわてて他の小児科を探しました。日頃からいくつか知っておくと安心です。

あまりにも暑いと肌着を着せるか迷います。2枚になると暑い気もするし、肌着を着せないと汗を吸い取らない気もするし…。

虫さされが気になるので、アロマで虫除けスプレーを作ってみました。子どもにも安心して意外とかんたん。服やベビーカーにシュッとしています。



おでかけ

商業施設や電車などは冷房がきついこともあるので、はおる物やひざ掛けを持参するようにしています。

ちょっと近くまで行くのにも水筒持参で出かけます。

帰省した時、オムツ替えや授乳をしやすいよう、多目的ルームのそばの座席を予約しました。まわりも赤ちゃん連れが多く気が楽でした。

ベビーカーや車のチャイルドシートはとっても熱くなるので、暑い時間の外出はなるべく避けるようにしています。どうしても時は短時間にして、ハンカチで巻いた保冷剤を首の後ろに置いてあります。(冷たくなりすぎないように気を付けて。)

旅行の直前に子どもが風邪をひき、パパにもうつり、結局旅行はキャンセル(泣)旅行の前は、余裕をもった生活を送り、体調管理をしっかりしようと思いました。

車の移動で渋滞に巻き込まれると車内は地獄です…。渋滞のピークを避けて移動したいけど、子どもがいると何かと時間がかかり、難しい！

0歳の娘と旅行へ。離乳食期だったので初めてベビーフードを買うことに。最初は大丈夫かな？と心配で、子どもが食べたことのある食材のものを選び、旅行前に何度か食べて慣れさせました。

帰省先から電車に戻るとき、途中で降りる人を見て、一歳の娘が(わたしもおりる～！)と通路へはばりついて泣きわめいた時は悲惨でした…。

みんなどうしてる？



4ヶ月の我が子とどう遊んでいいのか、わかりません



- ・赤ちゃんの発する「ア～」とか「ウ～」の声に、私も目を見て「ア～」「ウ～」と返事をしていました
- ・自分の好きな歌を歌って身体をなでたり、目を合わせてにっこりしたり、「いないいないば～」をしたりしました
- ・ぬいぐるみを持って話しかけたり、くすぐったりしました
- ・ご機嫌で起きている時は一人で遊んでいると思い、見守る程度で自分の事をしていました



子サポコラム

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、提供会員か利用会員の自宅でお子さんを預かります。

お預かりの間のお子さんの様子は、提供会員が「援助活動報告書」で利用会員に伝えます。親とは違う大人との触れ合いもまた、お子さんには良い経験になります。皆さんも、お子さんと離れて過ごす時間もつくってみませんか。

【提供会員宅預かりから】目覚めている間、目が合うと笑ったり声を出したりご機嫌でした。足をバタバタさせたり、私の指をしっかりと握ったり、元気な様子がたくさん見られました

【利用会員宅預かりから】折り紙で作った魔法の杖で遊びました。

【送迎サポートから】駅から習い事の教室まで、たんぽぽの綿毛をとりながら向かいました。

食事

子どものごはん

疲れた時や離乳食期の外出時は、市販のベビーフードを多めに利用していました。

暑くて食欲がない時は、無理に食べさせず、小さいおにぎりや果物、そうめんなど少量でも、食べたがる時にあげていました。

そうめんに汁気を切った缶詰のみかんや花形に抜いた人参などをいれて目も楽しませています。

夏は暑くて料理したくない…。離乳食は製氷皿で凍らせたものを毎回レンジで解凍！1ブロック=0gなど、だいたい量を量って入れておくとう便利です。

食欲がなくなるので、にんじんで作ったゼリー、カボチャの冷たいスープなどおすすめです。作り方も簡単で子どもも食べてくれました。

ママのごはん

子どものごはんはなんとか作ろうとするけど、自分のお昼ごはんはもっぱら残飯処理…。

夏は暑くて食欲がない。でも授乳中はスタミナあるものを食べないと(特に肉!)体がもちません!冷しゃぶうどんはお手軽でオススメですよ!うどんにしゃぶしゃぶ肉をのっけて、お好みでゴマダレやポン酢をかけたり、野菜を加えたり。

最近、話題になっているおにぎらず。これ、便利です。お昼を自分のために作るのは面倒なので、朝ご飯を準備するついでに前日の残りおかず(からあげ・私はカツが好き)やツナマヨなどをのせて作ります。のりの真ん中にごはん、その上におかず、最後にごはん。のりをたたむようにすれば、完成。

簡単レシピ

- 簡単冷たいおやつ
- ・製氷皿にジュースとお好みのフルーツを入れて凍らせる。
 - ・バナナはひとくちサイズに切って、つまようじでさして凍らせる。食べる時に黒みつをかけるとうまい!
 - ・スイカはくりぬいて、お皿に入れて凍らせる。いろんなもので作っても楽しいよ



とびだす!うごく!うみのいきもの / 小学館
イラスト: わらベ きみか

イルカやタコ、クジラなど海の生き物が登場するしかけ絵本。飛び出す迫力に大人も「おおっ」となりました。1歳娘もお気に入りでもうボロボロ。手のひらサイズで持ち歩きにも便利です。



編集後記

「もうすぐ3歳の息子、この歳ならではのトンチンカンな会話が面白い!お寿司のネタだけ食べる息子に、私「それは邪道だよ!」息子「邪道、食べるー!」別のある日、私「でんぐり返し、上手ね。自信をもって!」息子「自信、どこだー?」(green)
「梅雨で雨が続いた時は早く夏になればいいのにと思ったのに…今は雨でも涼しい方がいいなあと思いますね。」(milk)