

《祖父母世代向け講座》

9月25日(金)、NPO 法人孫育て・ニッポンの理事長 棒田明子氏を講師にお迎えし、『孫育て講座：今の子育てと祖父母の役割』を開催しました。

ラファールの広場で「娘が復職したので、孫を預かることになりました」という話をよく聞きます。お孫さんを預かったり保育園への送り迎えを引受けたりされている姿を見ると、子育て世代が祖父母に期待するものが大きくなってきているように感じます。一方で、孫の扱いやご自身の体調など、祖父母の抱える困り感・不安感も増えてきているように見えます。今回は普段からお孫さんとの関わりが多い祖父母を対象に広報したところ、11名の参加申し込みがありました。講師のもと、今の子育てへの疑問や不安・今の子育てのいいなと思う事をみんなで話しました。祖父母という同じ立場だからこそ共感し合えることもたくさんあったようです。孫の叱り方・孫との関わり方のヒント・子育て世代との距離感についての講師からのコメントに大きくうなずく姿も印象的でした。参加された方の話からは、「何とか助けてあげたい」というお子さん方(パパやママ)への親としての思いがあらわれていました。講座内では他に、青葉区の子育て情報としてお孫さんを連れて行くことのできる場所や孫育ての相談窓口などを紹介しました。ラファールの広場も祖父母の皆様にもたくさん利用してほしいと思っています。「祖父母は最後の砦ではないのだから頑張り過ぎないで」…講師は最後にこんなメッセージも残してくれました。

《横浜子育てサポートシステム会員向け研修会の紹介》

全会員(利用・提供・両方)向け全体研修会・交流会(年1回)

日頃のサポート活動は、預かりを依頼する利用(両方)会員と預かる提供(両方)会員の1対1の関係で、なかなか会員同士が出会う機会がありません。そこで、会員全員に案内をして、話をする機会を作ろうというのが全体研修会・交流会の目的です。

研修会で保育を希望される会員には、お近くの提供会員をお探しします。今年度は11月13日(金)です。研修会は、「ぐるーぶ・もこもこ」の皆さんの指導で、「簡単・かわいい布おもちゃを作ろう」。会員同士、楽しくおしゃべりしながらおもちゃを手作ります。交流会では、保育のお子さんや提供会員も一緒にお茶を飲みながら・・・。

提供・両方会員向け研修会(年1回)交流会(年数回)

預かりに役立つテーマで学ぶことが研修会の目的です。今年度は12月2日(水)開催。あざみ野心理オフィスの岩倉拓先生を講師に「保護者や小学生との接し方～より良い関係を築くために～」というテーマです。交流会では、お茶を飲みながら普段の活動で感じていることを話し、気づきの場とします。交流会は地域別の開催もありますので、ご期待ください。

～子育てサークルリーダー交流会～

楽しく活動を続けるには、どんなことをポイントにしたらいいのかメンバーを増やすコツは…? 集まったみんなで意見交換しましょう。

日時: 12月14日(月) 10:00～11:30 (受付開始 9:30)

会場: 青葉区地域子育て支援拠点ラファール 研修室

内容: ・サークルの活動紹介  
・意見交換  
・子育てサークル活動支援内容のお知らせ

対象: \*青葉区内未就学児の親子で、自主的な活動を行っているサークルのリーダー

\*これからサークルを作ろうと思っている方

申込み: Fax または電話でラファールまで

★ラファールは子育てサークルの活動やサークルづくりを応援しています★

近所にお母さん自身の友達が欲しい、子どもの友達を探している、ずっと家に子どもというのは煮詰まる、子どもが楽しめる場が欲しいなど、動機は様々だと思いますが、ラファールが仲介をしますので、近くの子育てサークルをのぞいてみてはいかがでしょうか。また、同様に子育てサークルを作りたいと思っている方、気軽にスタッフに声をかけてください。サークル立ち上げに向けてのご相談に乗ります。

★子育てサークルとは★

主に近所に住む未就学児を持つ親子が定期的に集まり、自治会館、地域ケアプラザ、公園等で、自主的に企画・運営して活動し、時には季節を感じるイベントなども取り入れ、子育て中の親子が楽しく過ごしているグループを、「子育てサークル」と呼んでいます。ラファールへ登録しているサークルは現在14サークルです。

2015年11月

広場カレンダー

ラファールでは、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

《ラファー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  |
|---|--|--|--|--|
| 3<br><b>お休み</b>   | 4<br>●10:30～12:30<br>子どもの発育に関する相談もできる日<br>●14:00～15:45<br>センター保育士                | 5<br>●公園へGO!<br>10:30～1時間程度                          | 6<br>●パパの子育て教室<br>9:40～11:30<br>(対象:青葉区在住のはじめてパパ・ママになる方) | 7  |
| 《読書の秋2015》11月は絵本月間です。<br>①絵本アンケート②絵本ランキング<br>③ラファール絵本スタンプラリー(11/1～11/28)など…<br>詳細は広場内掲示をご覧ください。 |  |  |  |  |
| 10<br>パン販売(お昼前30分程)<br>地域活動ホームすてっぷの<br>●広場ゲスト「主任児童委員 谷本地区」<br>お昼前10分程度                          | 11<br>●10:30～12:30<br>ママの気持ちの相談もできる日<br>●みんなで話そう「仕事復帰・子育て専念…揺れる私の気持ち」14:00～20分程度 | 12<br>●子育てサポートシステム入会説明会 10:30～11:30<br>研修室にて要予約      | 13<br>●子育て講座「冬の感染症と予防」<br>14:00～20分程度                    | 14<br>●小児救命救急講座 13:30～<br>実習は要予約(当日12:30～受付)20名まで。お話は希望者全員きくことができます。   |
| 17  | 18   | 19<br>●広場ゲスト「主任児童委員 市ヶ尾地区」<br>お昼前10分程度               | 20<br>●10:00～13:00                                       | 21<br>●パパ・ママになる人あつまれ～!<br>11:00～1時間程度  |
| 24<br>●広場ゲスト「主任児童委員 美しが丘地区」<br>お昼前10分程度   | 25<br>●公園へGO!<br>10:30～1時間程度<br>地域活動ホームすてっぷの                                     | 26<br>パン販売(お昼前30分程)<br>●13:30～15:30<br>ママの身体の相談もできる日 | 27<br>●ちょこっと見学DAY<br>10:00～12:00                         | 28<br>●OPEN DAY 9:30～10:30<br>●子育てサポートシステム入会説明会 10:30～11:30<br>研修室にて要予約<br>●13:30～15:30<br>子どもの発達に関する相談もできる日 |

出場ラファール 地域ケアプラザ

● 奈良地域ケアプラザ 11月5日(木) 10:00～12:00

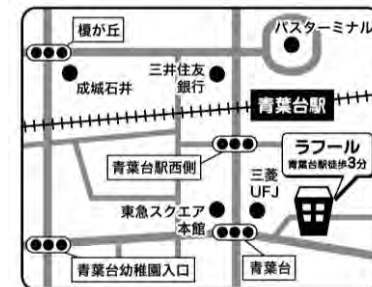
● 鴨志田地域ケアプラザ 11月26日(木) 10:00～12:00

横浜子育てサポートシステム出張説明会 要予約 TEL: 482-5518

● たまプラーザ地域ケアプラザ 11月17日(火) 10:30～11:30

～ラファールへのアクセス～

〒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



子育て中 ママも元気に過ごすために・・・  
◆みんなどうしてる？



ラファールは  
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 ラファールは、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11月1日 発行元: 青葉区地域子育て支援拠点ラファール 施設長 山田範子

# 子育て中 ママも元気に過ごすために・・・

## 子どもがいる生活 ママのからだ・気持ちは？

早起きするようになった。

抱っこやおんぶで肩が凝ってしまう。

疲れが当たり前になってしまって、自分の不調に気づきにくくなった。

体力がついた。

自分の食事の内容も気にかけるようになった。

腰痛がさらに悪化しました。

定期的に体のメンテナンスをしないとなーと思いつつ、自分にお金をかけるのがもったいない気がしてなかなか・・・。

思うように外出できず、ストレスがたまる。

授乳するためには栄養もとらないと・・・と思っても自分のために食事を作る気にならない。

授乳したり、泣かれたりでなかなか睡眠がとれず毎日ねむい。

子どもと公園に行ったり散歩したり、ちょっと運動するようになりました。

まあいいかと思えるようになった。

## ママ自身のために～

### 《 ちょっと運動する 》

- ・子ども番組の体操と一緒にやる！
- ・たまに肩甲骨をまわしたりしています。
- ・気付いた時に、肩をぐるぐる回したり、伸びをしたり。それだけでもスッキリします！
- ・入浴後にストレッチしていました。腕を後ろに組んで腕を上げる・肩を回す、という簡単なものを毎日続けていました。



### 《 リラックスタイムをつくる 》

- ・育児以外の雑誌を見たり旅の番組を見たりして気分転換をしています。
- ・友達やパパに子育てで大変だったことをひたすら話す。話した後はすっきりします。(笑)
- ・好きなアロマをたいたり、音楽を聞いたり・・・プチリラックスタイムを作っています。
- ・ある朝起きると背中がバキバキになっていてやっと整体へ行きました。
- ・子どもを預けて買い物や映画に行き心のエネルギーをチャージ！
- ・心の栄養に、ちょっと高級なチョコレートを一人の時間に食べています。(子どもやパパには内緒です)



子どものいる生活では、ついついママが無理をしてしまいがちですね。疲れた時には休みましょう。ママも自分の身体をいたわってください。時には家族に頼ったり、一時保育や家事援助など利用して自分の時間を確保するのもいいですね。ちょっと工夫してリラックス・リフレッシュしてママも元気に！



### 《 休息をとる 》

- ・週末はパパにお願いしてお昼寝させてもらいました。少しの時間でも、安心して寝られることでリフレッシュできました。
- ・子どもがお昼寝したらやりたい家事に目をつむり自分も寝ます。



### 《 ママの食事 手軽に食べるための工夫いろいろ 》

- ・バナナや季節の果物を常備しています。外出時にもカットして持って行ったりしています。
- ・朝ご飯のついでにおにぎりを多めに作っておいたり、お餅を常備して、電子レンジで20秒くらいチンしてお醤油とのおでか食べています。
- ・デパ地下やスーパーのお惣菜も利用しています。時にはアジア風〇〇やシチリア風〇〇などのメニューで旅行気分も味わいます。(笑)
- ・実家から送られてくる「いかなごの釘煮」はごはんのせても、おにぎりにしてもいいので重宝しています。(自分では作らないけれど・・・)
- ・冷凍室にはカボチャ、いんげん、ブロッコリー、コーンなどを入れています。野菜を買ってきてから茹でて冷凍・・・は面倒なのですでに冷凍されているものを買っています。
- ・思い切って外食する時もあります。子どもと一緒にだと落ち着かないけど、準備も片付けもなくていいからと割り切ります。

### 簡単レシピ



#### 豚ひき肉アレンジ

これがあればオムレツ・コロッケ・ミートソース・キーマカレーなどアレンジ自在。

- ①玉ねぎ・にんじんをみじん切りにして、豚ひき肉と一緒に炒める。
- ②塩・コショウ・醤油で味付けしておく。

## みんなどうしてる？



子どものことで家族と意見や考えが合わない時・・・みんなはどうしているのかなあ～

\*夫とは話し合ったり歩み寄ろうと試みるけど・・・お互いガンコで解決しないことも多いです。子育て中の友人と「だよね～！」「わかる、わかる！」とおしゃべりしてストレス発散しています。

\*お義母さんの話は聞き、言い方を考えて自分の意見も伝えるようにしています。

\*母には「ハイハイ」とその時は返事をしますが、自分の考えを通します。

\*子どもが寝ている時や夫が疲れていない時に感情的にならないように話し合い、我が家の子育て方針みたいなものを少しずつ作っています。

\*実母と「今の子育て」の話をして、ケンカになったことがあります。母の子育ては・・・と、ちょっと否定的に言ったのは失敗だったかな。

\*同居の義母と意見が違った時は、気分転換に子どもと散歩に出ています。



## 子サポコラム

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かったりする仕組みです。預けたい方(利用会員)と、預かる方(提供会員)の出会いをコーディネートします。原則として、提供会員が利用会員の自宅でお子さんを預かります。

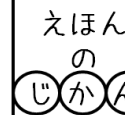
♪新たな提供・両方会員さんが増えました♪

「初めての方で大丈夫？」とのご心配もあるかと思いますが、初めてだからこそ慎重に・大切に接して下さる良さもあります。

New 提供・両方会員さんは、研修受けたてで緊張しながらも初のお預かりを楽しみにしています。

青葉区支部主催の研修会で、提供会員のお人柄や保育への姿勢も肌で感じることができ、より良い組み合わせでご紹介ができそうですのでご安心ください。「ちょっと預けてみようかしら？」と思ったら → まずはお電話を。

横浜子育てサポートシステム 青葉区支部



## たべたのだあれ / 文化出版社

作：五味太郎

「さくらんぼたべたのだあれ」「いちごたべたのだあれ」 そうやライオン、牛や猫。子ども達が好きな動物の体に、色んな食べ物が隠れています。遊びゴコロたっぷりの、親子で楽しめる絵本です。



## 編集後記

「もうすぐ2歳の娘はまだまだおっぱい好き。人前では授乳ストールを持ってきて、「おっぱい おいしー！」と飲んでます。そこまではできるのにまだやめられないのですね・・・。」(yomogi)  
「どんぐりの季節到来！子どもと何か飾りを作ろうと思って去年拾ったどんぐりがまだ冷凍庫に・・・(笑)新しいもの拾う前に考えなくてはね。」(poco)

## 『お母さん・お父さんも・・・』

ラファールの広場では、お子さんはもちろん、お母さん・お父さんが気軽に参加できる企画を考えています。10月は、スポーツの秋にちなんでテラスで「朝イチ体操」「テラスで体力チェック」園庭を借りて「ラフリンピック2015秋」を企画しました。清々しい朝の光を浴びながら身体を動かすラジオ体操第一は、本当に気持ちいいですね。参加した方からも「懐かしい～」「気分スッキリ！」「久しぶりで楽しかった」そんな声が聞こえました。一斉に始まった体操に一瞬驚いた様子のお子さんもいましたが、最後には真似をして一緒にジャンプ。お母さんが気持ちよさそうにしていると、お子さんも何だか楽しそう・・・

11月は、読書の秋にちなんで絵本に関連する企画を考えています。

①ラファールの絵本人気ランキング・・・アンケートにご協力を。

②絵本スタンプラリー・・・絵本をキーワードに区内の様々な施設を巡るスタンプラリー。絵本コーナーやプレイルームのある施設もたくさんあります。色々な所に出かける良い機会になりそうですね。ちなみに、スタンプを3つ集めたらラファールまでご持参下さい。先着100名様に、ちょっとしたプレゼント！！

③他にもいろいろ・・・絵本の秋を親子でお楽しみ下さい。

ご存知の通り、広場は子どもが遊ぶための場所ではありません。お子さんとご家族の皆さんと一緒に過ごせる場所であり、それぞれの過ごし方を見つけれられる場所です。たくさんの絵本やおもちゃ、様々な企画は、お子さんだけでなくお母さん・お父さんにも遊ぶ楽しさを味わってほしいと思い準備しています。子育て期の今だからこそ、お子さんと一緒に過ごす時間を大切にしてほしいと思います。