

「地域とのつながり」

〈表紙からのつづき〉

今年度は、青葉区の様々な世代の方々に少しでも子育てに関心を持っていただきたいと思い区民向け講演会を開催し、約60名の参加がありました。

8月に開催したラフル開設5周年企画も、多くの方々にラフルを知ってもらえたらと、青葉台駅前の商業施設にご協力いただきながら賑やかに実施しました。

これからも、子育て中の方や親子だけでなく様々な世代の方々に、子育てやラフルのことをお伝えしていきたいと考えています。同時に、地域の皆さまとのつながりを大切にしていきたいと考えています。

11月は読書月間です。区内で本を貸し出している施設や親子連れで出入りできる施設にご協力をいただき、毎年「おさんぽ・絵本スタンプラリー」を開催しています。初めての所には行きにくいものですが、親子がいろいろな場所にお出かけするきっかけにしてほしいと思います。



11月3日の青葉区民まつりでは、体育館で行われる「健康フェスティバル」に参加します。区民の皆さまにラフルの存在を知っていただき、「青葉区みんなで子育て」のメッセージを広めていきたいと考えています。よろしければ、皆様もラフルのブースを覗いてみてください。



ラフルのひろばから 「絵本」 ラママのほっとタイム 「秋を感じる・楽しむ本」



ラフルで開催予定の講座紹介

ラフルでは、子育て家族が過ごすひろば開催の他に様々な事業を展開しています。今回は、ふたつの講座をご紹介します。

子育て当事者向け講座【区主催】
『パパママの歯っぴいうえる噛む教室』
平成28年11月7日(月)10:00~11:30

会場：青葉区地域子育て支援拠点ラフル 研修室
定員・対象：子育て中の保護者の方 先着20名
保育：あり 無料 参加費：無料
申込：【要予約】 電話にてラフルまで
内容：歯科医師の話（パパママの虫歯歯周病予防・お子さんの虫歯予防）
パパママの口内衛生について（唾液の動きテスト・歯肉出血検査・口内細菌の観察）
パパママとお子さんの歯みがき実習

祖父母世代向け講座【ラフル主催】
『孫まご講座』
平成28年11月30日(水)10:30~12:00

会場：青葉区地域子育て支援拠点ラフル 研修室
定員・対象：0歳～未就学児のお孫さんのいる方 地域の祖父母世代の方 先着10名
保育：なし 参加費：無料
申込：【要予約】 電話またはラフル窓口にて
内容：青葉区の子育て現状、イマドキ子育てクイズ、子育て孫育てマインドマップ、みんなでトーク

子サポから

横浜子育てサポートシステムって なあに？

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かったりするための仕組みです。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。会員になるには入会説明会に参加してからの登録になります。

10/6 ラフルの広場ゲストに提供会員をお招きしました。「日頃お子さんに気軽に声をかけたり、手をつないだりすることができないので良い機会をいただいています。大切にお預かりします。安心してお預けください。」

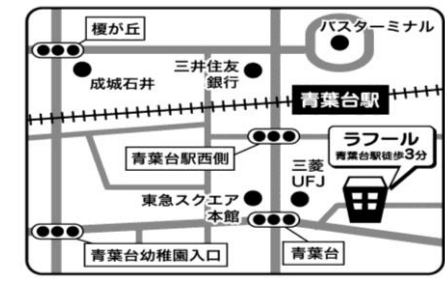


親と子のつどいの広場で

- ①「横浜子育てサポートシステムって何？」開催
前半は概要を話して皆さんの質問に答えます。後半は希望する方に個別に入会説明をします。
11/10(木)10:30~11:30「WITH」(黒須田) ☎507-9784
11/15(火)11:00~11:45「びよびよ」(市ヶ尾) ☎975-2523
11/18(金)10:30~11:15「あそびんご」(奈良) ☎962-2819
- ②「出張入会説明会」開催
11/4(金)13:30~14:15「ぶーぶーしえすた」(美しが丘) ☎482-7669
※当日、広場利用料が必要な場合があります。それぞれの広場に直接お問い合わせください。

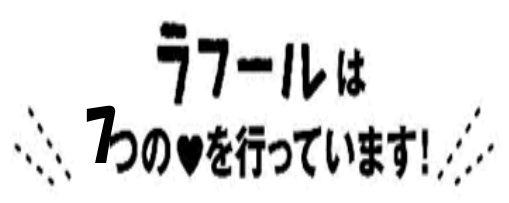
～ラフルへのアクセス～

〒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
利用者支援専用 TEL: 045-479-5810 火～土曜日 10～16時
横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用 TEL: 045-482-5518 火～土曜日 9～17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



《 地域とのつながり 》

ラフルは、地域とのつながりを大切にしています。地区の主任児童委員さんや民生委員さん、地域で子育て支援の活動をしている方々、地域ケアプラザ、地区センター、コミュニティハウス、保育園、幼稚園とも連携しながら、子育て支援活動しています。〈裏面へつづく〉









- ひろば
- 子育て相談
- 情報の収集と提供
- ネットワーク
- 人材の育成
- 横浜子育てサポートシステム
- 利用者支援

2016年11月 ひろばカレンダー

ラファールでは、火～土の10時～16時 毎日「ひろば」を開いています
「ひろば」は、子育て家族が過ごすことのできる場所です
いつでも相談できるスタッフがいます 子育て情報があります
子育て支援の利用につながるまでサポートする「横浜子育てパートナー」がいます

11月のひろばは『読書の秋』月間

専門の相談員にも相談できる日 センター保育士さんもいる日 障がい児を持つ先輩ママもいる日

火	水	木	金	土
1  子どもの発育に関する相談もできる日 保健師・助産師 10:30～12:30 『おさんぽ de 絵本スタンプラリー』イベント開始 11/1(火)～11/30(水)実施	2  ママの気持ちの相談もできる日 臨床心理士 10:30～12:30 地域活動ホームすてっぷのパン販売(お昼頃 20分程)  14:00～15:45	3 休館日 健康フェスティバル ラファールも参加します! 青葉区スポーツセンター 体育館にて	4 ●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 ●おしゃべり会 『みんなどうしてる? 子どもの「イヤ!」』～1歳半まで～要予約 14:00～20分程	5 ●パパの子育て教室 9:40～11:30 (対象:青葉区在住のはじめてパパ・ママになる方)抽選 ●公園へGO! 10:30～1時間程度 
8 11/8(火)～11/12(土) 14:00～15分位	9 11/12(土) 14:00～15分位	10 参加型おはなし会	11 『おはなしで一緒に遊ぼう』	12 予約不要
15 ●公園へGO! 10:30～1時間程度 	16 地域活動ホームすてっぷのパン販売(お昼頃 20分程) ●おしゃべり会 『みんなどうしてる? 子どもの「イヤ!」』～1歳半から～要予約 14:00～20分程	17	18 	19 ●ふたご・みつこあつまれ～ 11:00～30分程度 要予約 ●おしゃべり会 同様に奮闘している方・同じような悩みを持っている方どうして、思いっきりおしゃべりする企画です。講座ではありません。今月のテーマは次の通り。 ①『みんなどうしてる? 子どもの「イヤ!」』 11/4(金)、16(水) 14:00～20分程度<先着7名・予約制> ②『アラフォーママ あつまれ～』 11/22(火) 14:00～20分程度<先着7名・予約制> ●ふたご・みつこ あつまれ～◆ 毎月第3土曜日、多胎児育児の子育て当事者どうしの交流情報交換の場を開催。今月は、10/19(土) 11:00～11:30。<要予約>ひろばの受付を済ませてからご参加ください。11:30終了予定です。時間に間に合うようにお越しください。 ◆ラファール OPEN DAY～子育て支援拠点ってどんなところ?◆ 地域の方や支援者の皆さんに向けた施設見学日。毎月最終土曜日 9:30～10:30 ◆ちょこっと見学 DAY◆ 対象者:妊婦さん及び0歳児～未就学児とその家族 時間:10:00～12:00 ラファール初めての妊婦さんや親子向け見学日。登録の有無に関係なく、ちょこっとだけ見学できます。地域の方や支援者の皆さんは、毎月最終土曜日に開催している OPEN DAYにご参加ください。
22 ●おしゃべり会 『アラフォーママ あつまれ～』要予約 14:00～20分程	23 休館日	24 ママの身体の相談もできる日 助産師 13:30～15:30	25 ●ちょこっと見学 DAY 10:00～12:00 ●公園へGO! 10:30～1時間程度	26 ●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
29 地域活動ホームすてっぷのパン販売(お昼頃 20分程)	30 ●祖父母世代向け『孫まご講座』要予約 10:30～12:00 『おさんぽ de 絵本スタンプラリー』イベント終了 11/30(水)まで	31		

11月のひろば ピックアップ

11月のひろばは『絵本・おはなしの秋』月間♥ 絵本やお話を通して、親子で読書の秋を楽しみましょう

◆おさんぽ de 絵本 スタンプラリー◆
 期間:11/1(火)～11/30(水)
 対象者:未就学児とその家族
 お出かけに気持ちのいい季節です。ラファールでは、区内15施設とともに、親子でお散歩しながら楽しめるスタンプラリーを実施します。絵本をキーワードに、いろいろな所にお出かけする機会になります。3か所のスタンプを集めたらラファールに持参ください。今年、地域活動支援センター「アトリエ木の葉」協力のもと先着50組にプレゼント(木製のオーナメント)を用意しています。～未就学児ひとりにつきシート1枚ずつこの機会に、親子で区内をお散歩してみませんか。

◆おはなし会◆
 いつもの読み聞かせが『絵本・おはなしの秋』バージョン! ①11/8(火)～11/12(土) 14:00～ 『おはなしで一緒に遊ぼう』参加型おはなし会 ②11/22(火)～11/30(土) 昼前・帰前 『むかしばなし企画』いつもの読み聞かせで昔話を ◆5のつく日は 公園へGO! ◆ ラファールから近くの公園まで一緒にお散歩しませんか。ヘビーカーでもOK。公園で思いっきり遊んでも、親子でのんびり過ごしてもいいですね。今月は11月5日(土)、15日(火)、25日(金) いずれも10:30より1時間程度。

◆おしゃべり会◆
 同じように奮闘している方・同じような悩みを持っている方どうして、思いっきりおしゃべりする企画です。講座ではありません。今月のテーマは次の通り。
 ①『みんなどうしてる? 子どもの「イヤ!」』 11/4(金)、16(水) 14:00～20分程度<先着7名・予約制>
 ②『アラフォーママ あつまれ～』 11/22(火) 14:00～20分程度<先着7名・予約制>
 ◆ふたご・みつこ あつまれ～◆ 毎月第3土曜日、多胎児育児の子育て当事者どうしの交流情報交換の場を開催。今月は、10/19(土) 11:00～11:30。<要予約>ひろばの受付を済ませてからご参加ください。11:30終了予定です。時間に間に合うようにお越しください。
 ◆ラファール OPEN DAY～子育て支援拠点ってどんなところ?◆ 地域の方や支援者の皆さんに向けた施設見学日。毎月最終土曜日 9:30～10:30
 ◆ちょこっと見学 DAY◆ 対象者:妊婦さん及び0歳児～未就学児とその家族 時間:10:00～12:00 ラファール初めての妊婦さんや親子向け見学日。登録の有無に関係なく、ちょこっとだけ見学できます。地域の方や支援者の皆さんは、毎月最終土曜日に開催している OPEN DAYにご参加ください。

< 絵本 >
 ひろばの絵本コーナーには、名作から最新の絵本までいろいろあります。中には、お子さんと一緒に絵本を見ていて、ご自分の子どもの頃のお気に入り絵本に再会した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。子どもの頃好きだったシーンや懐かしい記憶・様々な思い出と一緒によみがえってくるかもしれません。また、同じ絵本でも、大人になった今あらためて読んでみると以前は気づけなかったメッセージや作者の「思い」に気づくことがあるかもしれません。お子さんと一緒に何気なく見ていた絵本が自分の今の気持ちと重なって思わず涙が出てしまったり、気持ちがすーっと軽くなったり、癒されたという声もきかれます。

小さなお子さんは、絵本のストーリーを楽しむというより、絵本を棚から出したりしまったり床に並べて楽しんだりすることが多いことでしょう。いずれ、絵本の内容を親子で楽しめるようになることで、今は絵本を身近に感じ親子のコミュニケーションのひとつとして一緒に楽しんでほしいと思います。11月のひろばは「絵本・おはなしの秋」月間です。絵本の様々な魅力を親子で味わってください。

みんな どうしてる?

ラファールに寄せられた子育てママからの疑問に、ひろばに来ていた先輩ママがご自身の経験を話してくれました。～ラママによるインタビュー～


娘が動きまわるようになって目が離せません。家事も思うようにできずイライラしたり自己嫌悪になったり…。家事の時短テク…教えてください<1歳児ママ>

- 1歳10ヶ月男児のママ
 - ・早起起きて、子どもが起きる前の1時間で済ます
 - ・子どもの好きなおもちゃを素早く出して、その間に掃除する
 - ・遊びのひとつとして一緒にやってもらう
- 1歳半男児のママ
 - ・朝寝している1時間の間に夕飯まで作っておく 昼ご飯は無理してつけない
 - ・子どものご飯は、週末冷凍する(じゃが芋をゆでて漬けて冷凍など) その間はテレビを見せる
- 2歳女児のママ
 - ・有り難いことに子どもは18時に寝て5時に起きる 早く寝てくれると夜家事ができる
 - ・料理も掃除も子どもと一緒にやる はかどらないけど、ぐずられるよりもいい
 - ・買い物はネットスーパー、重いものの買い物はパパにお願いする
- 1歳7ヶ月女児のママ
 - ・上の子達が見てくれる間に短時間で
 - ・夜寝ている時に下ごしらえ
 - ・やらなきゃいけないと思う辛いから、出来ない時はあきらめる
 - ・たまにはお惣菜も買う
- 1歳2ヶ月女児のママ
 - ・子どもが寝ている時に作り置き…野菜を切っておく、肉を小分けにして冷凍、ひき肉の使いまわし
- 1歳0ヶ月女児のママ(ちょうど動き始めた頃)
 - ・ママが見るところでテレビを見せながら短時間で
 - ・寝ている間に済ませる
 - ・完璧にやろうとしない
 - ・離乳食は手の込んだものにしな
 - ・宅配活用

皆さん工夫していますね。家事に終わりはありません。ママの体調やお子さんの年齢、性格、その日の機嫌や様子に合わせて、その日の優先順位を決めてはいかがでしょうか。「これしかできなかった」より「今日はこれができた」と自分で自分をほめてください。(ラファールスタッフ)



このコーナーはラファールを利用して「ラママ」編集メンバーが中心となってつくっています。今月は「えほんのじかん」です!



えほんのじかん

感じる 秋を楽しむ本

『おおきな きがほしい』
 作:佐藤さとる 絵:村上勉 出版社:偕成社
 お庭にもし、大きな木があったら・・・その木をどんどん登っていくと、ボクだけの小屋があって、また登っていくと見晴らし台があって。春には・・・秋には・・・子どもの夢が絵本いっぱい広がります。こんな素敵な木があったらなあ～と子どもの頃、思いました。4歳の息子も「きのほんがいい!」と毎晩、持ってきます。

『世界でたったひとりの大切なあなたへ 12の贈り物』
 作:シャーリーン・コスタソ 出版社:ポプラ社
 誰もが生まれて来た時にさすけられた12の贈り物。静かな秋の夜に1ページずつ大切に読んで、感じてほしい本です。



『おおきな おおきな おいも』

作:赤羽末吉 出版社:福音館書店
 秋といえば焼きいも! ころんおいもあつたらすこーいと、子どものころ思いました。

『ばけけけはっぱ』
 文・写真:藤本ともひこ 出版社:ハッピーオウル社
 とにかく綺麗で色鮮やかな葉っぱたち。ついつい落ち葉拾いに行きたくなりますよ。落ち葉にかくれんぼしているものを当てるクイズのように、子どもも大喜びです。

『いいから いいから』
 作:長谷川義史 出版社:絵本館
 おじいちゃんのおおらかさ、見習いたいです。最後の結末でも、おじいちゃんの名言「いいからいいから」がでるとは・・・。

ほん

- 『1色刺繍と小さな雑貨』 デザイン・製作:樋口愉美子 出版社:文化出版局
 秋の夜長にチクチク...したいけど、夜はエネルギー残ってない!可愛くて眺めるだけでも癒される刺繍本です。
- 『子どもがよく食べる給食のレシピ 105 おかわり!が聞える幼稚園・保育園の献立』 出版社:株式会社地球丸
 食欲の秋ということで、子どもにも楽しくいっぱい食べてもらいたい。参考にしている本です。
- 『魔法使いの台所』 出版社:婦人友友社
 涼くなった秋こそ、外でお子さんとゆっくり遊びたいですよね。この本でキッチンに立つ時間が少し短くできるかも。
- 『まんぶく東京 レアもの絶品スイーツ』 作:まめこ 出版社:メディアファクトリー
 マンガで読みやすく、食べられなくても目で癒される1冊。

『—WONDER SPOT— 世界の絶景・秘境 100』
 出版社:成美堂出版
 秋の夜長、子どもが寝た後は思いっきり現実逃避しましょう!写真もキレイです。

『都道府県の持ちかた』作:バカリズム 出版社:ポプラ社
 少し読むのにちょうどよい。そして、笑え...知識も増えます。

『小説 君の名は。』作:新海誠 出版社:角川文庫
 『植物図鑑』作:有川浩 出版社:幻冬舎文庫
 映画館には行けないけど...見てみたい!そんなあなたはストーリーだけでも楽しめますよ!映画はいつか...



『おかたづけ育、はじめました。』
 著者:整理収納アドバイザーEmi 出版社:大和書房
 2児のママのEmiさんのお片づけは、すぐ実践できるテクニックがいっぱい。子供目線のお片づけ術が、とても参考になります!