

ラフルール

ニュース

2月号

2017年 vol. 67

ラフルールのひろばから 『ひろばのおもちゃ いろいろ』
ラママのほっとタイム 『わたしの出産ビフォーアフター』



ラフルールが地域に向けて行っていること

今回は、子育て家族だけでなく、様々な世代を含む地域の皆様に向けてラフルールが行っていることをご紹介します。

ラフルールOPENDAY～子育て支援拠点ってどんなトコ？～
毎月第4土曜日 9:30～10:30 地域の方に向け自由見学と説明をしています。地域子育て支援拠点を見てみたい・気になっていたという方は、一度いらしてみませんか。受付で記名していただいた後の見学です。

定期清掃・パン販売
障がい児者の保護者や地域の方によるグループ『ジョブコーチプラス1』に定期清掃を依頼しています。中学生以上の障がいをもった方の職業体験のひとつとして、ラフルールの清掃をしていただいています。又、障がいをもった方々の作業所『あおば地域活動ホームすてっぷ』に、毎月2回、ラフルールのひろばでパンの販売をしていただいています。パンを作り消費者に販売する一連の行程を、地域活動ホームのスタッフに援助されながら丁寧に行っています。ラフルールでは、子育てをしている皆さんに、地域のいろいろな活動や障がいへの理解を深めていただく機会として、今後も依頼を継続していきます。



AED（自動体外式除細動器）の設置
ラフルール事務室内にAEDを設置しています。館内利用の方々だけでなく、近隣周辺で何か起きた時も地域の方に活用していただくことができます。

祖父母世代・中高大学生など次世代に向けて
子育て中のパパママだけでなく、祖父母世代に向けた講座開催や、中高大学生の体験や実習の受け入れもしています。祖父母向け講座は、子育ての現状や支援の必要性を伝えると同時に、祖父母世代の思いや悩みを聞きサポートする機会になっています。又、中学生には、小さな命の大切さや自分が大切に育てられてきた親の思いに触れる機会を提供しています。

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。

子育てサポートシステムはご近所にお住まいの提供会員さんにお子さんを預かってもらう仕組みですが、実際、どこでお子さんを預かってもらえるのかご存知ですか。

預かる方のお宅はもちろん、預かってもらう親子の家に来てもらうこともできます。またラフルールなどの施設で一緒に過ごしてもらうこともできます。『よそのお宅に預けるのは不安…』『うちの子は知らない場所が苦手』など心配な方は、ご自宅でお子さんをみてもらいませんか？お子さんを提供会員に預けて、お母さんは別室で趣味や休息の時間を過ごすことができます。もちろん、美容院やランチ等、お出かけをすることもできます。

「こんな場合は？」など気になることや、わからないことがありましたら、お気軽に下記子育てサポートシステム専用電話まで、お問い合わせください。

横浜子育てサポートシステム青葉区支部 ☎045-482-5518

ひろば内子育て講座のご案内

講師をお招きし、お話しいただく子育て当事者向け講座です。お子さんの遊んでいるひろばの中で開催します。予約不要。施設利用対象の方（妊婦さん及び0歳児～未就学児の保護者）でしたら、どなたでもご参加いただけます。開催前に登録・ひろば受付を済ませてください。

『幼稚園ってどんなところ？』
講師：都筑区内私立幼稚園教諭
2月16日（木）14時～20分程度

【内容】幼稚園と保育園の違い、幼稚園の一日入園を控えて不安なこと、個別相談 現役の先生が、ラフルールでお話してください。

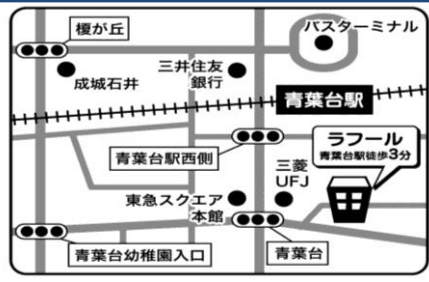
『小児救命救急』講師：青葉消防署消防隊
2月18日（土）13時30～13時50分
【内容】①講師の話、体外式除細動器を使ったデモンストレーション
②希望者は個別AED体験（一人5分程度）
体験希望者のみ、当日12時30分より窓口での申し込み必要。【先着20名】

～ラフルールへのアクセス～

〒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

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>
- 休日/日曜・月曜・祝日・年末年始
- 駐車場はありません



ラフルールが地域に向けて行っていること

青葉区地域子育て支援拠点ラフルールは、0歳児～未就学児とその家族及び妊婦さんとその家族、子育て支援に携わっている方に向けて7つの事業を行っています。ラフルールでは地域に向けて『子育て支援への理解を深めていくこと』や『地域との連携』にも力を入れています。
～裏表紙につづく～

ラフルールは
7つの心を行っています!

- 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

2017年2月 ひろばカレンダー

ラフルールでは、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

【ラフルールひろば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



センター保育士もいる日



障がい児を持つ先輩ママもいる日

火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>ママの気持ちの相談もできる日 臨床心理士 10:30~12:30</p> <p>地域活動ホーム すてっぴのパン販売 (お昼頃 20分程度)</p>	<p>2</p> <p>●おしゃべり会 『この春幼稚園に入るけど、いろいろ心配』 14:00~20分程度 要予約</p>	<p>3</p> <p>●おしゃべり会 『この春幼稚園に入るけど、いろいろ心配』 14:00~20分程度 要予約</p>	<p>4</p> <p>●青葉区保健センター主催 『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</p>	<p>5</p> <p>●おしゃべり会 『この春幼稚園に入るけど、いろいろ心配』 14:00~20分程度 要予約</p>
<p>7</p>	<p>8</p> <p>●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</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>休館日</p>
<p>14</p> <p>子どもの発達に関する相談もできる日 保健師・助産師 10:30~12:30</p>	<p>15</p> <p>●公園へGO! 10:30~1時間程度</p> <p>地域活動ホーム すてっぴのパン販売 (お昼頃 20分程度)</p>	<p>16</p> <p>●ひろば内子育て講座 『幼稚園ってどんなところ?~幼稚園の先生をお迎えして』 14:00~20分程度 予約不要</p>	<p>17</p> <p>*個人体験の申し込みは、当日12:30よりラフルール窓口のみ。【先着20名】</p>	<p>18</p> <p>●ふたご・みつこ あつまれ~ 11:00~30分程度 要予約</p> <p>●ひろば内子育て講座 『小児救命救急』 ①講師の話 予約不要 13:30~20分程度 ②個人体験 要予約 13:50~一人5分程度</p>
<p>21</p> <p>●広場ゲスト 11:45~11:55</p> <p>●おしゃべり会 『アラフォーママあつまれ~』 要予約 14:00~20分程度</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>●ちよこっと見学DAY 10:00~12:00</p> <p>ママの身体の相談もできる日 助産師 13:30~15:30</p>	<p>24</p> <p>●OPEN DAY 9:30~10:30</p>	<p>25</p> <p>●公園へGO! 10:30~1時間程度</p> <p>●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</p> <p>子どもの発達に関する相談もできる日 臨床心理士 13:30~15:30</p>
<p>28</p> <p>●広場ゲスト 11:45~11:55</p>				

2月のひろばピックアップ

◆5のつく日は 公園へGO!◆

ラフルールから近くの公園まで一緒にお散歩しませんか。ベビーカーでも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2/15(水)・2/25(土) 10:30より1時間程度。



◆ひろば内子育て講座◆

講師を招き、お話しいただく子育て講座。お子さんの遊んでいるひろばの中で開催します。予約不要。どなたでもご参加いただけます。
今回のテーマは『幼稚園ってどんなところ?』『小児救命救急』。詳細は裏面記事にて

◆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、
①『この春幼稚園に入るけど、いろいろ心配』
2/2(木)14:00~20分程度 <先着7名・要予約>
②『アラフォーママ あつまれ~』
2/21(火)14:00~20分程度 <先着7名・要予約>

◆ふたご・みつこ あつまれ~◆

毎月第3土曜日、多胎育児児の子育て当事者どうしの交流・情報交換の場です。
今月は、2/18(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お越しください。

◆ラフルール OPEN DAY

~子育て支援拠点ってどんなところ?~
親子や妊婦さん以外の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 開催しています。
受付でお声掛けください。

◆ちよこっと見学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
ラフルールにいらしたくない妊婦さんや親子向け見学日。登録の有無に関係なく、ちよこっとだけ見学できます。地域の方や支援者の皆さんは、OPEN DAYに、ご参加ください。

◆広場ゲスト◆

ひろばを利用している親子に、地域の子育て支援を紹介する企画です。2月は地域の『主任児童委員』さんをご紹介します。



ラフルールの広場にはたくさんのおもちゃがあります。電車や車、ブロック、ボール、ままごとのキッチン、マグネットで遊べるコーナーなど毎日いろいろな遊びが繰り広げられています。「これはどうやって遊んだらいいのでしょうか?」「このおもちゃは何歳用ですか?」などおもちゃについて聞かれることもあります。子どもは遊び方を聞いてから遊ぶわけではありません。色や形、音など気になったら手を伸ばします。誰かが使っている様子を見て興味を持つこともあります。ラフルールのおもちゃをいくつか紹介します。ひろばのどこに置いてあるか探してみてください。

- ①形がかわった積み木はちょっと大きい子に人気です。つみあげて大きな作品を作った子もいました。ただ並べたり車と組み合わせたり、ボールをおいてみたり、でこぼこを利用して遊んでいます。
- ②フリース布地のパペットは子どもが手にはめると可愛さが倍増します。「ぶーぶー」「コンコン」などおしゃべりしたり、歌をうたったりして楽しむ親子もいます。
- ③パズルは定番ですが、好きな子は何度もチャレンジします。「ばちっ」とはまった時が気持ちいい!はめずらば遊ぶ子もいます。大きい子用のパズルも受付にあります。大人も一緒に遊んでみたいいかがでしょうか。新たな発見があるかもしれません。

みんな どうしてる?

ラフル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~



イライラしてしまう時があります。そんな時どうしていいですか。皆さんのストレス解消法も教えてください。~1歳児ママ~

- ①8か月男児・・・とりあえず甘いものを食べる。両親に電話する。実家に避難する。
- ②9か月男児・・・抱っこひもで寝ている間に、お店のマッサージ機に座り15分間マッサージ。
- ③10か月男児・・・子どもが寝ている間に好きなテレビを観たり、好きなものを食べたり。
- ④11か月男児・・・休日パパに子どものお世話をしてもらって、美味しいものを食べる。
- ⑤1歳女児・・・月1回くらい一泊預かりを利用する。その間に、美容院やランチに行ったり友達に会ったりして、自分のために時間を使う。
- ⑥1歳女児・・・子どもの気持ちを考え冷静になる。お姉さんに来てもらって一人の時間をもつ。
- ⑦1歳1か月男児・・・ゆっくりできなくても、ちょっとでも甘いものを食べるとスッキリする。
- ⑧1歳1か月男児・・・趣味のダンスを月2回、母の協力でお風呂の自分の時間に。早く寝てくれた時は、ゆっくりお風呂につかる。あまりできないけど。
- ⑨1歳2か月女児・・・ママ友と過ごしたり実家に帰ったりして、一人でいないようにしている。
- ⑩1歳3か月女児・・・リフレッシュしていない。ひたすら耐える。みんなどうしてるんだろう?
- ⑪1歳9か月男児・・・子どもが寝ている間に美味しいものを食べる。電話で話をする。
- ⑫1歳9か月男児・・・子どもを預けて買い物する。半身浴してお風呂上りにアイスを食べる。
- ⑬3歳男児・・・たまに実家に帰って母に子どもをみてもらったり、ご飯を作ってもらったりしてゆっくりする。子どもが遊びに集中している時、隠れて美味しいものを食べる。
- ⑭4歳男児・・・夜、寝てくれた後に、旅番組を観て現実逃避。年に1回位は夜の飲み会にも参加して、昔のつながりが薄れないようにパパに協力してもらう。
- ⑮3歳男児・7か月男児・・・寝ること。美味しいものをたべること。新聞の育児記事を読んで、ポジティブになること。パパとのコミュニケーションが一番大事。
- ⑯7歳男児・3歳女児・・・自分の趣味を持つこと少しはマジ。
- ⑰小学生・2歳児・1歳児・・・パパに子どもを預けて一人の時間を作る。

イライラしたらまず深呼吸、視点を他のことに移すなどして上手にストレスを逃してくださいね! 甘い物、おいしい物、ありがとう。



このコーナーはラフルールを利用している「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「ラママトーク」です!



ラママの 子育て何でもトーク

出産

わたしのビフォーアフター

自分のことより、子ども優先。自分にお金をかけなくなりました・・・

子どもを産んだことで、気持ちが穏やかになりました。バリバリ働いていた頃は気持ちに余裕がなかったけど、今は、子どもと過ごす何気ない日常が幸せです。



買い物していて、自分のものより子どものものを真剣に選んでいたことに気づきました。自分のものはたまに爆買い(笑)

子どもに見つからないように、ココロ、お菓子を食べるようになった。

生活のリズムが変わりました。働いていた時は不規則な生活をしていましたが、今は天気が良ければ子どもと外に出て、暗くなったら家に帰ってと自然のリズムに沿った生活をしているように感じます。

服を選ぶ基準が変わりました。前は単に好みで決めてたのが、今は授乳のしやすさ、汚れが目立たない色、おんぶできるかなどで選ぶようになりました。



食べものに変化がありました。産前は気にせず好きなものを食べていましたが、産後は母乳にいいもの、今は子どもと一緒に食べられるものを中心に作るようになりました。

体型(体質)が変わりました。以前は太っても少し頑張ればすぐに戻りましたが、妊娠中についた脂肪がなかなか落とせず太ってしまいました。子どもとたくさん動いて遊びながらダイエットができたかなと思います。

交友関係が変わりました。それまで「ママ友」と聞いてもピンときませんでしたが、育児の大変さも、共有することで乗り越えられてきたかもしれません。代わりに学生時代や元職場の同僚とは疎遠になってきてしまったかも・・・

えほんの じかん

『COLOURS あか あお きいろ ふかみどり』
一学研一

ヴァス&ハンニバル作・絵



色ごとに分かれてイラストが描かれている絵本です。色の世界を楽しみながら、1から10まで数え方を学ぶことができます。英語も記載されています。全ページ厚紙などところも良いですよ。