

ラフルール

ニュース

4月号

2017年 vol.69

◀ 様々な子育てを応援しています ▶

～表紙からの続き～

子育てで家庭が抱える状況は様々です。ふたご・みつごの子育てや外国出身の方の子育ては、同じ状況でなければわからないことも多いことでしょう。障がいのあるお子さんの子育てや 障がいを抱えている方ご自身の子育ては、想像しようとしても難しいかもしれません。



でも、親の持つ我が子への思いや愛しさは、どんな子育てでも同じことでしょう。子育ての大変さを、楽しさを、同じ親として分かり合えることもあるのではないのでしょうか。

ラフルールのひろばには様々な子育て状況の親子が来られます。「たとえ違うことがあっても親としての思いは同じ」と、子育て中の方どうしが互いに励まし合い助け合いながら、この子育て時期をともに乗り越えてほしいと考えています。ラフルールは、そんな子育て中の方どうしの助け合いや支え合いを応援しています。

ラフルールでは毎月 研修室で、同じ立場の人どうしが集まる企画を開催しています。ふたご・みつごの子育て家族や外国出身の子育て家族、障がい児の子育て家族の皆さま・・・まずは、サロンやあつまれ企画に参加してみませんか。

<申し込みはラフルールまで ☎ 045-981-3306>



『ふたご・みつご あつまれ～』
対象：ふたご・みつごの子育て家族
日時：毎月 第3土曜日
11：00～30分程度
場所：ラフルール研修室

4/15, 5/20, 6/17, 7/15,
8/19, 9/16, 10/21, 11/18,
12/16, 1/20, 2/17, 3/17

『多文化サロン』
対象：外国出身の子育て家族
外国での出産経験のある子育て家族
日時：毎月 第3水曜日
13：30～30分程度
場所：ラフルール研修室

4/19, 5/17, 6/21, 7/19,
8月休み, 9/20, 10/18, 11/15,
12/20, 1/17, 2/21, 3月休み

『障がい児の子育てサロン』
対象：障がい児を育てている家族
障がいのある保護者
日時：毎月 第2木曜日
11：30～13：00
場所：ラフルール研修室

4/13, 5/11, 6/8, 7月休み,
8月休み, 9/14, 10/12, 11/9,
12/14, 1/11, 2/8, 3/8

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、預かったりするのための仕組みです。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。会員になるには入会説明会に参加してから登録になります。ラフルールでの入会説明会以外でも、3人集まったら出張説明会を行います。ご相談ください。

Q：預かってもらう提供会員ってどんな人ですか？
A：お子さんが好きな方で、指定の研修をしっかりと受けていただいている方です。親子を応援したいと思ってくださる方がたくさんいます。

先日は、「主人も提供会員に」と提供会員さんからの嬉しい電話。お聞きしてみると、提供会員宅での預かりはしていないが、「サポートを始めた家内があまりにも幸せそうに輝いているので、自分も…」と思われたとのこと。日頃から、地域で皆さん方と触れ合う機会もあったそうですが、更にもう一歩！とのお申し出でした。

青葉区は『ご夫婦で提供会員』『家族で提供会員』『男性提供会員』など、様々な方が活躍中です。地域に根付いたご家庭の中での預かりもたくさんみられます。ぜひ安心してご利用ください。

[入会説明会の予約はこちらへ](#)

横浜子育てサポートシステム青葉区支部 ☎ 482-5518

プレパパプレママへのラフルール見学説明会

ラフルールは、妊婦さんとその家族も利用できます。ラフルールのひろばを見学したり、先輩ママに話を聞いたりすることも、子育て支援の情報を持ち帰ることもできます。

初めての場所は行きにくいという方は、定期的で開催される『プレパパプレママへのラフルール見学説明会』に参加してみたいかがでしょうか。

平成29年度は、年6回 隔月ごとに開催されます。先ずは、ラフルールまでご連絡ください。

【平成29年度日程】

4月15日(土)、6月17日(土)
8月19日(土)、10月21日(土)
12月16日(土)、2月17日(土)

いずれも14：00～15：00
前日までの予約をお願いします

◀ 様々な子育てを応援しています ▶

ラフルールでは、ふたご・みつごの子育て、外国出身の方の子育て、障がい児の子育てや障がいのある方ご自身の子育ても応援しています。直接サポートするというだけでなく、子育て中の方どうしで理解し合い、助け合いながら過ごしていくことを経験してほしいと考えています。

～裏表紙記事に続く～

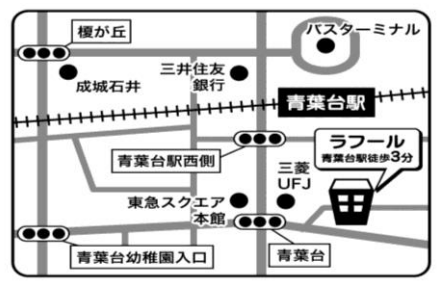
～ラフルールへのアクセス～

〒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> ●駐車場はありません
●休日/日曜・月曜・祝日・年末年始

発行日：2017年4月1日 発行元：青葉区地域子育て支援拠点ラフルール 施設長 山田範子



ラフルールは
7つの♥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4月 ひろばカレンダー

ラフルでは、カレンダーの予定に関係なく
火曜日～土曜日の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
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



センター保育士さんもいる日

火	水	木	金	土
3月下旬桜開花 ~4/5(水)『毎年恒例 ☆ お花見ランチ』12:00~12:50 テラスもランチコーナーに!				
4 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	5 ●公園へGO! 10:30~1時間程度 地域活動ホーム すてっぷのパン販売 (お昼頃 20分程度) センター保育士もいる日 14:00~15:45	6 ●障がい児の子育てサロン 11:30~13:00 (詳細は裏面記事参照)	7 ●子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 14:00~15:00 研修室にて要予約	8 ●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
11 桜	12 ママの気持ちの相談もできる日 臨床心理士 10:30~12:30	13 ●障がい児の子育てサロン 11:30~13:00 (詳細は裏面記事参照)	14 ●プレパパプレママへのラフル見学説明会 14:00~15:00 要予約	15 ●ふたご・みつこあつまれ~ 11:00~30分程度 要予約
4/11(火)~4/15(土) 10:30~10:40 『朝イチ体操』朝一番、一緒にテラスでラジオ体操しませんか?				
18 地域活動ホームすてっぷのパン販売(お昼頃 20分程度)	19 ●多文化サロン 13:30~30分程度 要予約 (詳細は裏面記事参照)	20	21 ●子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 14:00~15:00 研修室にて要予約	22 ●OPEN DAY 9:30~10:30
25 ●公園へGO! 10:30~1時間程度	26 ●ちょこっと見学DAY 10:00~12:00	27 ママの身体の相談もできる日 助産師 13:30~15:30	28 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	29 休館日

4月のひろばピックアップ

◆毎年恒例 ☆ お花見ランチ◆

春、ラフルのテラスから満開の桜を見ることが出来ます。そこで、普段は室内の一角をランチコーナーとしていますが、この時期だけは特別にテラスもランチコーナーとして開放します。3月下旬桜の開花~4月5日(水)お花見気分を味わってみませんか。時間は12:00~12:50。その間テラスの遊具は片付けます。遊び食べ/食べ歩きはやめましょう。通常通り室内でも食べられます。



◆朝イチ体操◆

朝一番、懐かしいラジオ体操をみんなで一緒にやりませんか。朝のすがすがしい空気を思いきり吸いながら身体を動かせば、気持ちのいい一日がスタートできそう。日時:4月11日(火)~15日(土)10:30~10:40 場所:ラフルテラス (天候により中止あり)

◆5のつく日は 公園へGO!◆

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4月5日(水)/25日(火)。10:30より1時間程度。

◆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と情報交換の場を設けています。今月は、4月15日(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。

◆プレパパプレママへのラフル見学説明会◆

これからパパママになる方向けの見学説明会。妊婦さんとその家族に向けた集まりです。産まれる前にラフルに来てみませんか。日時:4月15日(土)14:00~15:00<要予約> 場所:ラフル研修室

◆ラフル OPEN DAY ~子育て支援拠点ってどんなトコ?◆

毎月最終土曜日 9:30~10:30 地域の方や支援者の皆さんに向けた施設見学日です。

◆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、OPEN DAYにお出かけください。今月は4月26日です。

「異年齢の親子が過ごす ひろば」



ラフルのひろばは、いろいろな年齢の子どもたちが一緒に過ごしています。畳の敷いてある「赤ちゃんコーナー」もありますが、基本的には小さい子ども大きい子ども同じ空間で遊んだり過ごしたりしています。

ある日のひろばでは、3歳の子の後ろを1歳の子がくっついて歩いていました。1歳の子は3歳の子が持ったおもちゃと同じものを持ち、同じルートでぐるぐる歩きます。年上の子のすることが魅力的なんでしょうね。必死に真似してついて歩く姿が微笑ましいです。別の日には「型はめ」のおもちゃで遊んでいる2歳の子の所に1歳くらいの子が寄って行き、興味深げに手を出しました。2歳の子は「それはこっちだよ」と言わんばかりに指を差しています。結局、2歳の子の思いは伝わっていませんでしたが、お互いのお母さん周りの方達も微笑ましく見ていた場面です。土曜日や幼稚園が休みの日には、5~6歳児のダイナミックな遊びの目を輝かせながら見ている小さな子がたくさんいます。見られていることを意識しているのか、大きな子どももまんざらではない様子…。

一方で、なかなかうまくいかない事もあります。赤ちゃんに遊びを邪魔されたと感じる子どももいれば、遠慮なくおもちゃを取りにいき「ダメ」と言われてしまう0歳児もいます。お父さんやお母さんの声かけて一緒に遊べる時もありますが、大人のように全てを把握できない子ども達は、その年齢なりの感じ方やとらえ方で泣いてしまったり怒ってしまったりすることもたくさんあります。そんなやり取りも含めて、子ども達にとっては貴重な経験かもしれません。

子どもだけでなく、お父さんお母さんにとっても子育てで家族との交流の機会になります。先輩ママにちょっと質問してみたり、「あなたもあんな小さな赤ちゃんだったのよ」と我が子に話してみたり…。「大きくなったらあんなこともできるようになるのかしら」とちょっと先の様子がわかるのも、いろいろな年齢の親子が過ごしているひろばの良さかもしれませんね。ひろばだからこそその貴重な経験だと思います。

「おしゃべり会」に参加してみませんか?

ラフルでは、ひとつのテーマのもと、みんなで話しをする企画「おしゃべり会」を行っています。同じ関心事や悩みを抱えている方が参加するので、自然と話し盛り上がりやすいです。お子さんを側で遊ばせながらのおしゃべりなので参加しやすい良さもあるようです。

3月に行った『アラ25ママあつまれ~』の時は、周りがみんな年上に感じるというお母さん方が集まりました。これは以前企画した『アラフォーママあつまれ~』のポスターを見た方の「20代の集まりはないんですか?」という一言から開催することになりました。「同じくらいの年の人がいるとは思わなかった」「自分だけがみんなより年下(年上)だと思っていました」「同じくらいの年の人と話せて良かった」という感想が、どなたからも聞かれました。『私だけじゃない』ということは、お母さん方にとって大きな意味があるんですね。

「他の人の話は聞きたいけれど、自分が話すのはどうも…」という声もありますが、実際に参加した方は「同じように感じている人に会えて安心した」「みんなが話を聞いてくれて嬉しかった」とみなさんおっしゃいます。同じテーマにあつまるとどうし、初めて会ったばかりでも話しているうちに緊張もほぐれてくるようです。テーマによっては、話すことで悩みが整理されたり他の人の話からアイデアやヒントがもらえたりすることもあります。7組くらいの少人数、20分という短時間ですので気軽に参加してみたいかたがどうか。もし「〇〇を話したい」「〇〇について情報交換したい」ということがありましたら、ぜひスタッフにお知らせください。参考にさせていただきます。

「おしゃべり会」は申し込み制です。参加希望の方はお近くのスタッフや受付にお声掛けください。電話でも受け付けています。



このコーナーはラフルを利用している「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!



ラママのほっとタイム 子育て何でもトーク

おやつどうしてる?

子どもと一緒に入れるカフェで、おやつタイムをすることがたまにあります。子どもとちょっと早めの女子会感覚を味わえるし、家のおやつタイムでは味わえない特別感も味わえて親子で楽しいです。

体に良くて子どもも喜んで食べてくれるおやつを覚えたいな。

なるべく自然なものがいいと思っているので、干し芋や焼き芋バナナなどフルーツをあげる人が多いです。

お腹がすくと、お菓子のある場所まで来て「いただきます」ポーズをするので、その時だけお菓子をあげています。

1歳を迎えて、いよいよおやつを食べさせた方がいいのかもしれないけれど、正直何をどのくらいあげたらいいのか迷っています。

お腹が減っている様子がなければ食べさせない日もあります。毎日の決まりにはしていません。

移動中や用事を済ませたい時、お菓子でおとなしくさせてしまいます。便利だけどこれっていいのかな?そう思うのですが・・・つい。

外出中で何も持っていない時はパンやおにぎりを買って食べさせています。甘いものよりは良いかなと思っています。

ほんとは補食としておやつをあげたい。でもお友達がスナック菓子を食べていると子どもも欲しそうにするので複雑な気持ちです。

お友達と一緒にいる時は市販のお菓子でもOK。家では簡単に作ったりすることもありますが、手作りにこだわってはいません。

ご飯を食べなくなり、一時期あげませんでした。

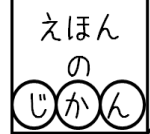
おやつの時間が遅くなってしまった時、余裕があれば、小さなオニギリやパンにツナやハム、ジャムを挟んで、夕飯の一部になるようにしています。子どもに具材を選ばせると、喜んで食べたりしますよ。

簡単蒸しパンレシピ
コーンやフルーツ、苦手な野菜をすりおろして入れても。



ホットケーキミックス 100g、卵1個、牛乳 100cc サラダ油大さじ2をしっかりと混ぜる。耐熱皿の8分目まで入れて、レンジ 600w で4分。爪楊枝をさしてついてこなければOK

『サンドイッチサンドイッチ』 —福音館書店—



小西英子 作



「サンドイッチ、ふわふわパンになにのせよう?」
レタスにチーズ、トマトにハム、色とりどりの具材を挟んだら、マヨネーズをぎゅーっ!
切ったサンドイッチがとても美味しそうで、今にも飛び出しそう!
サンドイッチを作って、春の公園へお出掛けはいかがですか?