

# ラフルール

ニュース

8月号  
2017年 vol. 73

## 《 ちょっとひと息しませんか? 》

～表紙からの続き～

出産後のお母さんは、自分でも気がついていないけれど頑張っています  
たまには休憩しましょう 心身ともに力を抜いてホッとしましょう  
ほんの少し自分のことだけを考える時を持ちましょう



一人になって、大きく息を吸って、空を見上げてみませんか  
世界が変わって見えますよ  
気分が変わるだけで、お子さんが10倍かわいい!と思えることでしょう

### ～いろいろな子育て支援を利用して、ちょっとひと息しませんか?～

- 【相談する】①ラフルール電話相談：045-981-3306 ②ラフルール利用者支援相談：045-479-5810  
③青葉区福祉保健センター子ども家庭支援相談：045-978-2460  
④ラフルール、地域育児教室、公立保育園などの支援会場でも直接相談することができます  
相談内容はお子さんや子育ての事に限りません 保護者自身の事もお相談ください  
公の支援会場では、個人情報守秘義務のもと対応しますので安心して相談できます
- 【預ける】①横浜市乳幼児一時預かり事業 区内4カ所(子どもミニティサービスまーぶる、一時預かりのおへや ここ・はっぴい、ピノキオ保育園藤が丘園、パレット一時預かり保育室など)
- 【でかける】①ラフルールのひろば ②地域育児教室(9ヶ月もしくは12カ月まで)  
③横浜市親と子のつどいの広場 区内5カ所(びよびよ、はっぴい、びーびーしえすた、WITH、あそびんご) ④子育て支援者による子育て相談会場  
⑤公立保育園による園庭開放 ⑥主任児童委員による子育てひろば ⑦ほか多数あり

ちょっと想像してみてください  
昼も夜も3～4時間おきの授乳やおむつ交換の毎日…子育てには勤務終了時刻も休日ありません  
どうぞ親子を温かい目で見守ってください  
街で見かけたら、「こんにちは」「かわいいね」と声をかけてください

## 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の登録になります。ラフルールでの入会説明会以外でも、3人集まったら説明会をできます。ご相談ください。

初めてお子さんを預けるのは心配ですね。  
そんな時はラフルールなどの施設を使って、子サポの提供会員にお子さんを預けてみませんか?毎日育児に奮闘するママたちに、ほっと一息できるリフレッシュタイムを提供できればいいなと、子育てサポートシステムは考えています。

いつも親子で行っている場所だったら、遊びなれたおもちゃもあるので子どもには安心ね。

最初は短い時間のお預かりを試してみませんか?



### ～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

## 開設6周年企画 『ラフルール6歳のお誕生日おめでとう』

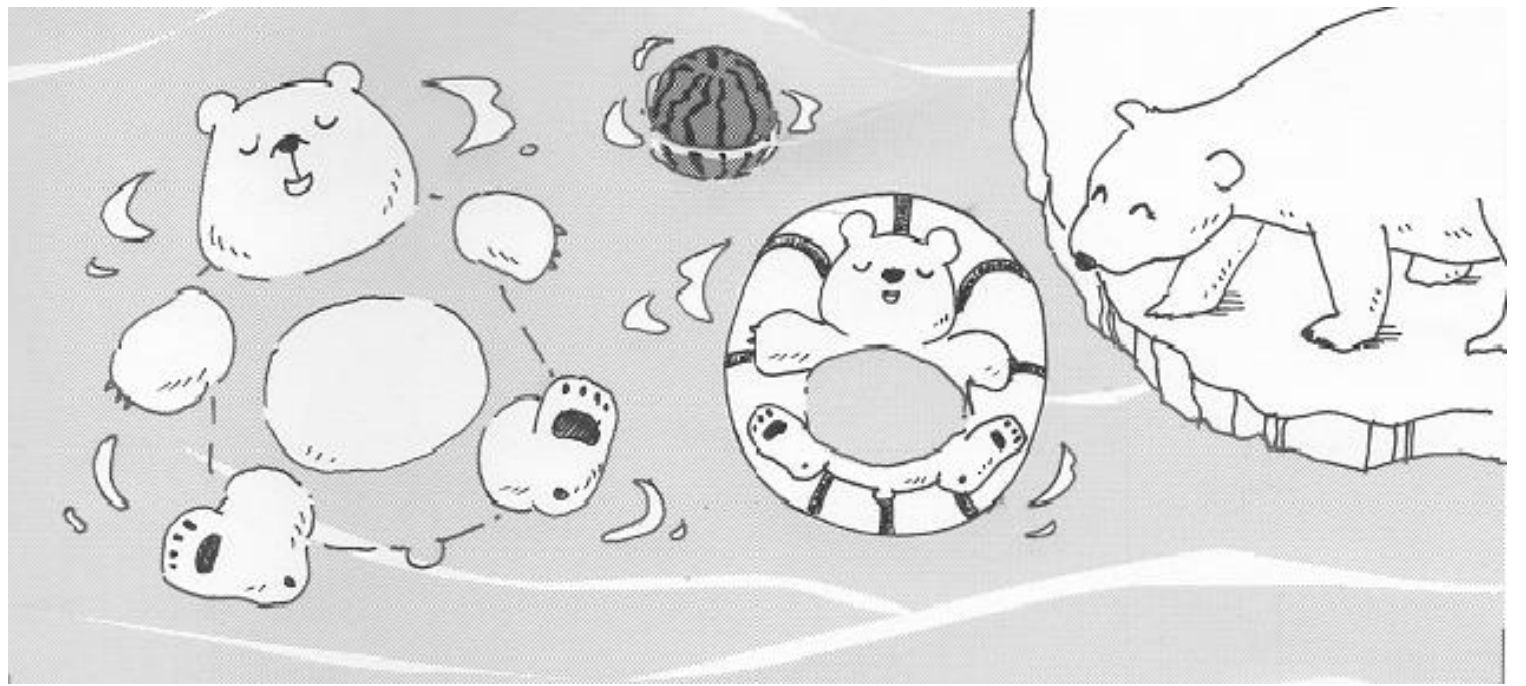
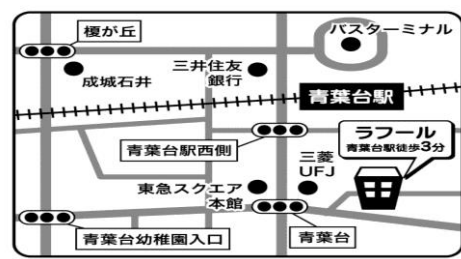
2011年に開設したラフルールも、今年の夏で6年となります。そこで、開設6周年企画イベントを実施します。みんなで一緒に「ラフルール6歳のお誕生日おめでとう!」とお祝いしてください♡  
なお、当日は普段通り10:00～16:00ひろばを開催します。一部の時間を使って、地域の方が音楽や大道芸などでラフルールの6周年をお祝いしてくれます。ひろば内掲示チラシやラフルールHPでも内容をご確認ください。

8月26日(土) \*ひろばは通常通り  
第1部: 11:00～11:30  
第2部: 14:45～15:30

一緒に楽しい時間を過ごしましょう!ひろば受付を済ませてから参加してください。

### ラフルールへのお祝いメッセージ

ただいま、ラフルールへのお祝いメッセージを募集しています。大きくなった子ども達はもちろんのこと、新規登録したばかりの方も含めて保護者の皆様からのメッセージもいただけたら嬉しいです。いただいたメッセージは、8月中ひろば内で大切に掲示させていただきます。  
メッセージカードはひろば受付にあります。スタッフまでお声掛けください。



## 《 ちょっとひと息つきませんか? 》

子育てする方や出産後間もないお母さん…、知らず知らずのうちに一人で抱えて頑張り過ぎていませんか。そんな毎日に、ちょっとひと息。

- \*家から出かけてみませんか? お子さんと一緒にいることのできる場所があります。
- \*誰かに相談してみませんか? 自分の気持ちを聞いてもらうことで少し気ははれるかもしれません。
- \*ちょっとした間お子さんを預けてみませんか? 一人の時間に大きく深呼吸してみてください。

～裏表紙に続く～

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





青葉区地域子育て支援拠点ラフルールは、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。

# 2017年8月 ひろばカレンダー

ひろば内の予定は、随時変わります。室内ポスターやHPのブログでチェックしてね♡

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時の毎日「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

《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
1 地域活動ホーム すてっぴの パン販売 (お昼頃 20分程)	2 センター保育士もいる日 14:00~ 15:45	3 	4 ●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) <b>抽選</b>	5 ●ふたご・みつこ あつまれ~ <b>要予約</b> 11:00~30分程度 ●プレパパプレママへの ラフル見学説明会 <b>要予約</b> 14:00~15:00
8 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 ●横浜子育てサポート システム入会説明会 10:30~11:30 研修室にて <b>要予約</b> TEL:482-5518	9	10	11 <b>休館日</b> 祝日『山の日』	12 <b>休館日</b> 夏季休館日
15 <b>休館日</b> 夏季休館日	16 多文化サロン <b>要予約</b> 13:30~14:00	17	18 	19 テラスで プール遊び 終了 8月19日まで ●ふたご・みつこ あつまれ~ <b>要予約</b> 11:00~30分程度 ●プレパパプレママへの ラフル見学説明会 <b>要予約</b> 14:00~15:00
22	23 地域活動ホーム すてっぴのパン販売 (お昼頃 20分程)	24 ママの身体の 相談もできる日 助産師 13:30~15:30	25	26 ●地域の方へ OPEN DAY ~子育て支援拠点ってどんな ところ?~ 9:30~10:30 ●開設6周年企画 『ラフル6歳のお誕生日おめでとう』 ~詳細は裏表紙記事参照~
29 	30 ●ちよこつと 見学 DAY 10:00~12:00 ママの気持ちの 相談もできる日 臨床心理士 10:30~12:30	31 	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 ●横浜子育てサポートシステム入会 説明会 14:00~15:00 安全安心ステーションにて <b>要予約</b> TEL:482-5518	

## 8月のひろばピックアップ

◆ラフル6周年企画◆  
2011年、青葉区に地域子育て支援拠点が開設して6年が経ちました。そこで、開設6周年企画として『ラフル6歳のお誕生日おめでとう』を開催します。詳細はニュース8月号裏表紙記事参照。

◆ふたご・みつこあつまれ~◆<要予約>  
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です。登録やひろばの受付を済ませてからの参加です。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◆<要予約>  
これからパパママになる方への見学説明会。お子さんが産まれる前にラフルに来てみませんか。

◆多文化サロン◆ <要予約>  
毎月第3水曜日 外国出身の0歳~未就学児の子育て家族を対象に当事者どうしの交流と情報交換の場を提供しています。

◆ラフル OPEN DAY ~子育て支援拠点ってどんなところ?◆  
毎月第4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。直接6階までどうぞ♡予約不要です。

◆ちよこつと見学 DAY◆  
ラフル初めての妊婦さんや未就学児の親子向け見学日です。登録の有無に関係なく、ちよこつとだけ見学できます。その場で登録もできます。

◆地域活動ホームすてっぴのパン販売◆  
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ぴ』が、毎月ラフルのひろばでパンを販売しています。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。ラフルでは、子育てをされている皆さんに、地域の活動や障がいへの理解を深めていただく機会として、パンの販売の他に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』に定期清掃も依頼しています。

◆テラスでプール遊び◆  
8月19日まで。10:30~12:00/13:00~15:00  
プール使用の際は、持ち物や注意点がります。あらかじめHPでご確認の上、ご利用ください。

## 『久しぶりのラフル』

ラフルのひろばは、ねんねの赤ちゃんから小学校に入るまでのお子さんと家族が過ごしています。「赤ちゃんの頃はひろばに行っていたけれど、幼稚園に入ってからはずいぶん行っていない」「ラフルは小さい子が過ごすところだから、園児は行きにくい」という声を聞くことがありますが、ラフルのひろばは園児とその家族も利用対象者となっていますので、どうぞご利用ください。

7月に入ってからは「久しぶりに来てみました」という方もいます。普段、幼稚園に通っていて久しぶりにラフルに来た子ども達からは「懐かしい~!」という声も。以前は自分一人で出来なかった電車のレールをつなげて遊んだり、赤ちゃん人形のお世話をしたり…こんなことができるようになったんだと気付くお母さんもいます。小さなお子さんが、お兄ちゃん・お姉ちゃんとの遊んでいる様子をじっと見て真似しようとすることもあります。年齢による遊び方の違いや成長を感じることができるのも、ひろばならではの楽しみですね。もちろん、小さな子も一緒なので、大きな子が幼稚園や保育園のように思い切り遊べるというわけでもありませんし、小さな子に気を遣いながら遊ぶ必要性も伝えなければならないかもしれません。しかし、最近あまり見られなくなった異年齢交流の場は、大きな子にとって小さな子にとっても貴重な経験の場になっているようです。

## 先輩ママに聞いてみました♡

ラフ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~



この子にとって初めての夏を迎えます。気を付けた方がいいことやアドバイスがあったら教えてください。(3ヶ月児のママ)

- ・ずっとエアコンをつけていました。室温には気を付けていました。
- ・赤ちゃんの時は暑さに弱かったので、日中はなるべく外出しない様にして、午前中の早い時間や夕方になってから外に出ていました。
- ・新生児だったので、殆ど家で過ごし、ずっとエアコンをかけて室温を保つようにしていました。
- ・冷房をずっとつけていると、体温調節ができなくなってしまう気がして、たまにエアコンを切ったりして、汗をかかせるようにしていました。
- ・直射日光にあてるとはよくない気がして、ベビーカーの時は薄いガーゼのブランケットをかけるようにしていました。
- ・汗をかいて冷房の強い所に入ると風邪をひきやすくなるので、こまめに着替えさせていました。
- ・大きめのストールを持ち歩き、エアコンで寒い時にはかけてあげました。授乳時にも使えます。
- ・寝かしつけはクーラーつけて、完全に寝たら消す。真夏でも窓は開ける。
- ・夜寝る部屋はクーラーつけずに、隣の部屋のクーラーをつけて寝た。冷えすぎ防止。
- ・冷え防止のために扇風機は直接当てず、壁に向けていました。
- ・あせも対策で抱っこひもやベビーカーに保冷剤を入れていました。
- ・パウナーや抱っこひもをメッシュのものにしました。
- ・あせも防止に背中にガーゼを挟んでいました。
- ・夏場は、肌着一枚とオムツで過ごしました。あまり外出しないで室内で過ごしていました。
- ・下着は着せていました(メッシュ素材、サッカー生地)。外出先ではレッグウォーマーやカーティガンで冷房対策をしていました。
- ・下痢をしている時は、お尻拭きでかぶられて大変だった。シャワーで流すようにしました。
- ・あせもは、子どもだけでなく私もできました。授乳している手にあせもができました。
- ・シャワーは夜だけでなく朝も。夜は、お風呂にちゃんと入れてあげた方がいいみたい。
- ・食品が腐らないように気を付けていました。お弁当に梅干を入れるといいと聞きました。

日焼けや虫さされの予防に関しては、それぞれ色々あるようです。暑い夏、ママも元気に過ごしてください。



## ラママのほっとタイム

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!



## 子育て何でもトーク

- 初めての皮膚科。病院の方、患者さんみんなが優しくほっと安心しました。
- 休診日が重なることが多い病院。掛かりつけを2つ持っておくと安心ですよ。
- 薬の服用で授乳を控えることに。慣れない搾乳で苦労しました。
- 乳児湿疹、脂漏性湿疹の時、頼れる皮膚科探しに苦労しました。
- 帰省先の小児科さがしおこなう。
- 0歳。3回目の予防接種で注射の前から泣いて、これから注射と分かるなんて小さくても学習して成長しているんだな。

## 子どもの「病院」あれこれ

- 皮膚科など、子どもが元気な時の病院の待ち時間。騒いでしまう事もあるので、どう過ごすか迷います。
- 2歳。小児科の診察。以前は先生の前に座るだけで泣いていましたが、最近は自ら口をあけてみせられるようになりました。成長を感じられて嬉しかったです。
- 子どもの体質がわかってくると、早めに予防をしたり、風邪をひいても対処が早くなるように思います。赤ちゃんの時は、ちょっとした風邪でもオロオロしていたなあ。
- 主人はすぐ病院派、私は自然治癒派、子どもを病院に連れていくタイミングでいつも揉めます。

上の子が入園してから風邪をもらってくるようになり、家族順番に病院へかかっています。

病院大嫌いの息子。いつも大泣きして、家から出てくなくて困っています。いつか泣かずに帰ってくる日がくるのかな・・・



土曜夕方、生後初の発熱。夜中の万への対応を#7119で確認しました。

ラフルには、小児救急のパンフレットも置いてあります。

## 『木はいいなあ』 一借成社 一 ユードリイ 作 シーモンド 絵 西園寺祥子 訳



木が一本あるだけで、風景は変わります。そこには木陰が生まれ、下ではのんびり昼寝。リンゴだって取れるし、ブランコだってできる。秋になったら落ち葉で遊べるし、嵐の日にはお家を守ってくれる。木がたくさん生えたら、やがて森になり・・・木があること、自然の素晴らしさを教えてくれる一冊です。