

ラフルール

ニュース

12月号

2017年 vol. 77

ラフルールのひろばから 「ベビーベッド」
 ラママのほっとタイム
 ラママトーク 「我が家の『整理・収納』あれこれ」



『 師走・・・気持ちだけでもゆったりと 』

いよいよ冬本番を迎えます。初めての冬を迎える赤ちゃん家族も、少し大きくなったお子さんのご家族も、この時期流行る感染症が気になるころですね。
 年末年始も迎え周囲が慌ただしくなるこの時期だからこそ、お子さんの体調管理には気を配ってゆっくりと過ごしたいですね。
 ～裏表紙記事に続く～

『 師走・・・気持ちだけでもゆったりと 』 ～表紙記事より続き～

例年、冬にはインフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症胃腸炎や食中毒が流行しています。
 感染症は、原因となる病原体や感染経路(飛沫感染や空気感染、くしゃみや咳を押さえた手が原因となり感染する接触感染など)は様々ですが、基本的な予防方法は同じです。



- 帰宅時、食事前、トイレ後、調理前の手洗い
- 帰宅時のうがい
- 十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動
- 室内の換気や湿度調整

小さなお子さんのいるご家庭では、お子さんより先ずは大人の方が率先して予防に努めることが肝心です。
 厚生労働省では、毎年インフルエンザの流行シーズンに寄せられる質問の中で、頻度の高いものを『インフルエンザQ&A』として紹介しています。ラフルールのパソコンでも調べることができますのでご利用ください。
 また、年末年始で医療機関がお休みの時に限って、お子さんの体調が崩れることもよくありますね。
 予め、休日急患診療の情報や電話での医療相談窓口を調べておくことも必要ですね。
 帰省される場合は、出来る範囲で帰省先の医療状況も下調べしておくことをおすすめします。

- ◎症状に基づく緊急性の有無や受診の必要性について看護師がアドバイスします
 『緊急電話相談』 #7119(プッシュ番号2番を選択)または045-222-7119
 平日/ 18:00～翌朝9:00、土曜/ 13:00～翌朝9:00
 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)/ 9:00～翌朝9:00
 『かながわ小児救急ダイヤル』 #8000または045-722-8000
 毎日/ 18:00～24:00
- ◎急病時に受信可能な医療機関を案内します
 『緊急医療情報センター』 #7119(プッシュ番号1番を選択)または045-222-7119
 聴覚障害者専用FAX 045-212-3808
 年中無休 / 24時間



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人集まれば説明会を行います。ご相談ください。

- Q. 子育てサポートシステムでは、どんな時に預けられるの？
 A. 理由は問いません。たとえば・・・
- *買い物に行きたい、美容院に行きたい、何か習いたいなど、自分の時間をもちたいとき、リフレッシュしたいとき。
 - *自分が通院したいけれど子どもを連れていけないとき。
 - *産前産後に家族だけでは上の子の面倒が見られないとき。
 - *仕事で保育園の迎えが間に合わないとき、小学生の登校まで家にいられないとき。
- Q. どんなことを頼めるの？
 A. 保育園・幼稚園への送迎、提供会員宅・利用会員宅での預かり、ラフルール等の施設を使って提供会員に預かってもらうなど頼めます。ただし病児の預かりや家事の援助はできません。

ちょっと話を聞いてみようと思われる方は、お気軽にお問い合わせください。入会説明会へのお申し込みもお待ちしています。
 ～横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話 TEL482-5518～

横浜子育てサポートシステム お子さんを預かる「提供会員」の研修

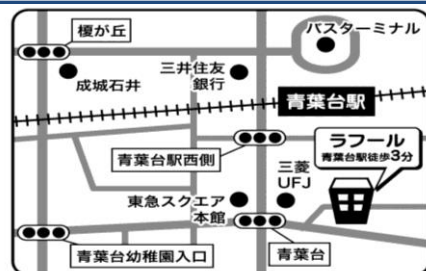
地域の人が近くの子育て家庭を応援する活動で、子育てサポートシステムは成り立っています。お子さんを預かる提供会員の条件は「横浜市内在住で、子育て支援に理解と熱意があり、安全に子どもを預かることができる20歳以上の健康な人」で、それ以外の資格は問いません。しかし、たとえ子育て経験があったとしても、よそのお子さんを預かることは容易なことではありませんから、提供会員になるときは、3日間にわたる研修を受けます。

実際、提供会員になって活動を始めてみると、どうしたらいいか迷うことも出てきます。お子さんも保護者も様々ですから、研修にはない事態にも遭遇します。「自分の子なら、こうやるのに…」 「どうやって伝えよう？」と一人で悩みを抱えながら親子をサポートしている方もいます。

今年度の提供会員研修会・交流会では、コミュニケーションの難しさについて専門家の講義を聞き自分の活動を振り返りました。子育て支援の現場の人から、今の子育てで家族の抱えている諸々の状況も学び意見交換もしました。提供会員どうして活動の様子を聞き合い、親子を支援する思いを共有することで、明日からの活動に繋げようとしています。
 「利用会員」が安心してお子さんを預けられるように、提供会員は様々な学びを活動に活かしています。

～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12月 ひろばカレンダー

ひろばの中の予定は、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 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	2 ●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
5 ●公園へGO! 10:30~1時間程  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	6  センター保育士もいる日 14:00~15:45 ひろばゲスト『親と子のつどいの広場事業』	7 おしゃべり会『お風呂、どうやっていれている?』 14:00~20分程度 要予約 先着7名	8  地域活動ホームすてっぷのパン販売 (お昼頃20分程)	9 ●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 要予約 TEL:482-5518
12 ひろばゲスト『親と子のつどいの広場事業』 11:45~11:55 	13  ママの気持ちの相談もできる日 臨床心理士 10:30~12:30	14 障がい児の子育てサロン 要予約 11:30~13:00	15 ●公園へGO! 10:30~1時間程 『クリスマスソングを唄おう』 ①11:30~ ②14:00~ 各15分程度	16 ●地域の方へ OPEN DAY ~子育て支援拠点ってどんなトコ?~ 9:30~10:30 ●ふたご・みつこあつまれ~ 要予約 11:00~30分程度 プレバプレママのラフル見学説明会 14:00~15:00 要予約 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
19 	20  地域活動ホームすてっぷのパン販売 (お昼頃20分程) ひろばゲスト『保健師』 13:30~13:50 多文化サロン 要予約 13:30~14:00	21  ママの身体の相談もできる日 助産師 13:30~15:30	22 ●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 要予約	23 天皇誕生日 休館日
26 	27 ●ちょこっと見学DAY 10:00~12:00	28 ●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 要予約 TEL:482-5518	29 休館日 年末年始休館日 12/29~1/3	30 休館日 

12月のひろばピックアップ

◆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。公園で思いっきり遊んでも、親子でのんびり過ごしてもいいですね。

◆ひろばゲスト◆
 地域で子育て支援をしている人や場所を親子で紹介する『ひろばゲスト』。ラフルにお客様としてお招きし話をお聞かせします。お昼前のちょっとした時間のミニミニ企画。予約不要ですので皆様どうぞ。今回は青葉区役所こども家庭支援課より『保健師』をゲストに迎えます
 また、横浜市補助事業『親と子のつどいの広場』もゲストに迎え、事業についてご紹介いただきます。ラフルのひろばで、地域の様々な支援会場や支援者に出会ってください。

◆おしゃべり会◆ <要予約>
 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。先着7名ですでお早めにお申し込みください。

◆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お越しください。

◆プレバ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。

◆障がい児の子育てサロン◆ <要予約>
 食生活をさみながら、未就学の障がい児を育てている方や障がいのある子育て中の方どうしておしゃべりしましょう。毎月第2木曜日。

◆多文化サロン◆ <要予約>
 毎月第3水曜日 外国出身の0歳~未就学児の子育てを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トコ?◆
 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。

◆ちょこっと見学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、ちょこっとだけ見学できます。その場で登録もできます。

『ベビーベッド』

ラフルの広場の中にはベビーベッドが2台あります。
 1台は受付する時に抱っこのお赤ちゃんをおろせるようにと受付前に置かれたもの、もう1台はきょうだい児連れの人のお赤ちゃんを寝かせられるようにと置かれたものです。
 赤ちゃん二人の時は赤ちゃんコーナーでのんびり過ごすことができますが、上のお子さんも一緒だとなかなかそういうわけにはいきません。そんな時の心強い味方がこのベビーベッドです。ひろばの中で、上のお子さんを遊ばせながらも比較的目的が届きやすい場所にあります。
 このベッドに赤ちゃんが寝ていると、周りの大人、それから小さいお子さんまでもが「可愛いねえ」とそっとのぞき込む姿が見られます。時にはあやしてくれることも。「うちの子どもついでの間までこんなに小さかったんだっけ?」と感慨にふけるママもいて、このベッドから利用者さんどうしの温かい交流が生まれる光景もよく目にします。きょうだい児連れということで、広場の利用をためらわれている人、是非このベッドを活用していただけたら嬉しいです。
 ただ、スペースの関係で多くのベッドをご用意できないので、皆さんで譲り合ってください。

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お話してくれました。
 ~ラフママによるインタビュー~

初めての子連れ帰省・遠出の旅行…、アドバイスください。6ヶ月児ママ

【新幹線での帰省】
 ・ネット予約で座席指定。一番前、一番後ろの席はスペースがありベビーカーを置くことができるが、他の乗客に迷惑にならないようにだけは注意している。
 ・多目的ルームは他の利用が無ければおむつ替えや授乳が可能。その車両に乗った時、近くに子ども連れの人が多くて気が楽だった。他に、トイレ近くや入り口近くも気が楽。
 ・おやつ(汚れない物)やおもちゃ(音のならない物、小さな物、シールブックや折り紙等)持参。
 ・幼児は昼ご飯に合わせ乗車。乗車の前に少し遊ばせると食後お風呂になる可能性大い。
 ・デッキで過ごす覚悟。ずっと座席で過ごせる時もあれば、ほぼ座れない時もある。
 ・ファミリー車両という新幹線を利用するとプラス1席もらえるので一人で帰省時助かった。
 ・おむつのおい対策。とにかく袋を多めに持っていった。

【飛行機での帰省】
 ・座席指定予約の際、赤ちゃんマーク(子連れの人「赤ちゃんいます」と表示できる)の席の近くだと他の親子もいて安心。基本的には、迷惑がかわからないように後ろの席をとっていた。
 ・離陸時、気圧の関係で泣いてしまうので、飲み物やミルクをのませていた。
 ・圧縮袋を活用しリュックで移動。ママの両手は空けておく。空港ではベビーカーを借りる。
 ・実家への帰省の場合は荷物を先に送る。とにかく最低限の荷物で移動。出先で購入もあり。
 ・ママのトイレは搭乗直前に済ませる。
 ・飲むゼリーを搭乗直前に見せ、いざと言う時に渡す。早く見せると大騒ぎになるので注意。

【車での帰省】
 ・朝早く移動して渋滞を避ける。交通情報を把握する。サービスエリアを細目に利用する。
 ・いつもより多めにおやつやおもちゃを準備。100円ショップのシールやお絵描きボード、いつもは出さない音の出るおもちゃも気を紛らすのに便利。子どもの好きなCDやDVDをかける。
 ・機内用枕や大きめクッションも便利。車内は、できるだけ隣に座った方がいい。

【遠出の旅行】
 ・バイクは、子どもが食べられる薄味の物もあるので助かった。ベビーフードも活用。
 ・昼寝の時間に合わせて移動。部屋もできるだけ和室を利用。子どもに合わせた方が安心。
 ・踊り子号スーパービューは車両の後ろにキッズスペースと授乳室あり。旅行会社のおススメ。

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「ラフママ」編集メンバーが中心となつてつくっています。今月も子育て中のあんなことこんなことおしゃべりしてみました。



洋服

- ・たまにフリマアプリで売っちゃっています。
- ・下の子にも小さくなったものを、処分するかとっておくか悩みます。
- ・予備のタオルや着ない服は全て圧縮してスペース確保。
- ・思い入れのある服やファーストシューズなどは記念に取って置いてあります。
- ・小さくなった女の子の洋服を100均の袋に分別して収納。将来、2人目がもし男の子でも可愛くて捨てられないかな。

おもちゃ

- ・置き場所を細かくわけていましたが我が家には合わなそう。子どもにも簡単な、おおまかな収納を検討中です。
- ・定期的に処分して、なるべく増やさないようにしています。それでも増えてしまうので悩んでいます。
- ・おもちゃは今、使っているものだけリビングの一角に置き、使わないものは違う部屋に収納。これでおもちゃ散乱回避・・・のつもり。

わが家の「整理・収納」あれこれ

写真

- ・子どもが1歳頃までは2~3ヶ月に一回くらいプリントして差し込むだけですがアルバムを作っていました。今は現像すらしてない状態で全く整理できていません。いつか気合いを入れてアルバム作成に挑みたいです!
- ・写真の整理は枚数が有りすぎて進みません。みんなさっちゃんアルバムつくってあげているのかな?
- ・アルバムは買いました。データも揃いました。でも整理ができていません。


いろいろ

- ・柵を使って仕切り、ハイハイできるスペースにはなるべく物を置かず整理している。
- ・テーブルなど高い所に置いておく整理作戦のはずが・・・どこでもよじ登りだし通用しなくなった。
- ・1歳児の娘は本を荒らしてカバーを外して遊びます。ママは一日中、カバーを付けて片付けては、荒らされての繰り返し(笑)
- ・リビングに大きめの棚を買い、綺麗な絵本は飾ったり作品も並べたりしています。子どもも嬉しそう。
- ・絵や作った作品はたまっていく一方なので、しばらく飾ったら記念の写真だけ撮って処分しています。

かたづけども かたづけども、我が家きれいにならざり ちっと手を見る (石川啄木の歌を真似て)

『おたすけこびとのクリスマス』

一徳問書店
なかがわちひろ



サンタさんに頼まれてプレゼントの配達を手伝うこびとたち。色んな重機を使ってプレゼントを届けます。色鮮やかで楽しい絵本です。乗り物が好きな子におすすめです。この時期に読みたい一冊。