



『プレパパプレママへの応援メッセージ』～表紙記事からの続き～

10か月間我が子がお腹にいたので、その子が生まれた瞬間は感動的でしたよ。(1歳児ママ)

出産はゴールではなくて、全てのスタートだよ!(1歳2ヶ月児ママ)

今のうちにたくさん寝ておいた方がいいよ。寝だめは出来ないけど、生まれてからはなかなか寝ていられなくなるから...(1歳児ママ)

出産後は大変って思うかもしれないけど、みんなで一緒に頑張りましたよ。過ぎてしまえば1年はあっという間です。(2歳8ヶ月、1歳児ママ)

生まれてしまうと、とにかく子ども中心の毎日。自分の時間や二人の時間は今のうちに。(1歳7ヶ月児ママ)

初めてのことなので、何もかも不安で戸惑うことも多いかもしれないけど、そんな時はキツイとSOS出していいんだよって言ってあげたい。(1歳児ママ)

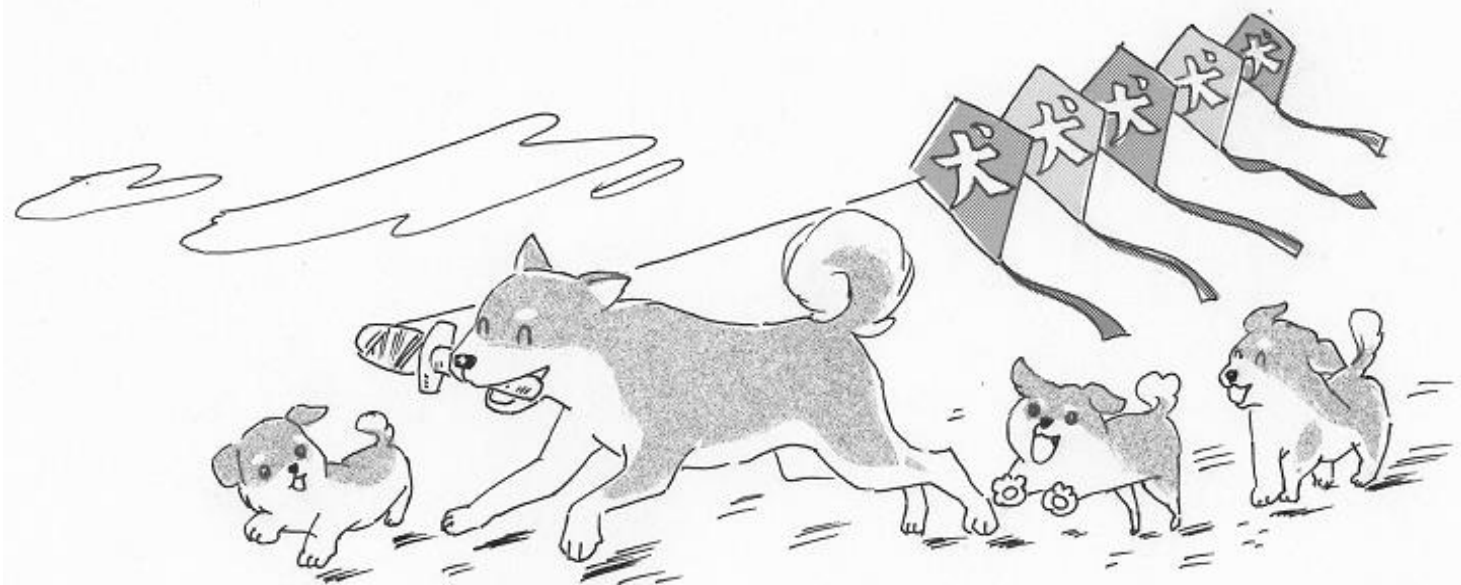
生まれて来てくれた時は、とにかく可愛くて愛おしくて、痛みも吹き飛んだよ。(1歳児ママ)

とにかく、妊婦さんは自分の身体を大切に。(8ヶ月児ママ)

出産後、最初は大変ですが、どんどん我が子が可愛くなってくるので大丈夫。(3歳、8ヶ月児ママ)

この時期、寒いのでお腹と足は冷やさないようにね。私は妊娠中、ずっとそのことを言われました。(3ヶ月児ママ)

- ・妊娠中は出産後の準備に夢中になっていたけど、もっと妊娠期を味わっておけば良かったかなと今は思います。お腹に我が子がいる今を十分味わってほしいな。(11ヶ月児ママ)
- ・プレパパの皆さんへ、ちょっとだけアドバイス。妊娠中も出産後も、奥さんの希望を全面的に受けとめ、奥さんを一番に考えた方が絶対いいと思う。この時ばかりは、いつもとは違うんだとおいておいた方がいい。男は「自分だって家族のために働いているんだ」と言いたくなるかもしれないけど、それは言っちゃいけない。(11ヶ月児パパ)
- ・出産は不安だと思いうし大変だけど、痛くてしんどいのは終わりがあから大丈夫。生まれてからのほうが、本当の意味でのスタートです。今、私が言えることは、子育てに必要なことは忍耐と体力...ってことかな。(1歳10ヶ月児ママ)
- ・出産したら、なかなか外出できないので、出産準備は今のうちに...。子育てはつらい時もあるけど、楽しいことや嬉しいことの方がたくさんありますよ。(1歳1ヶ月児ママ)
- ・何とかなります。大丈夫。でも、今のうちに歯医者には行っておいた方がいいかも。美容院もなかなか行けない。子どもが小さい今は、もうなかなか行けません。ご夫婦二人での生活、お出かけ、特に外食も今のうちですよ!(2歳、0歳ママ)
- ・妊娠の時からラフルールが気になっていて、なかなか行くことができなかった。子どもが生まれてつらいなと感じたらすぐラフルールに来たらいいと思う。来ればみんなが温かく迎えてくれます。(4ヶ月児ママ)
- ・男性には「とにかく早く帰宅しろ!」と言いたい。(3ヶ月児パパ) →生まれてからのほうが早く帰ってきてほしいけどね。子どもが小さいので、やっぱり一人は不安。(3ヶ月児ママ)
- ・「子育てはテキトウ位がちょうどいい」って言われました。完璧にやろうとしたり神経質になったりしがちなので、私には手を抜いた位がちょうど良かったみたい。皆さんも大丈夫。一緒に子育て頑張りましょうね。(10ヶ月児ママ)
- ・生まれる前に夫婦二人の時間を大切に。生まれてからは、パパはママの話の聞き役でいてね。(ラフルール施設長)



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行います。ご相談ください。

12月1日(金)子サポ会員の「全体交流会」を開催しました。「全体交流会」は、利用会員のリフレッシュの時間づくり、提供会員との交流を目的として行っています。第一部では、多肉植物を使ったインテリア小物作りをしました。

お母さんは、お子さんを提供会員に任せて、ひとときリフレッシュ。預けられたお子さんは、最初は泣いていても、提供会員の笑顔に安心してラフルールで過ごしました。

第二部は、預かっていた提供会員も加わっての交流です。参加者からは、「安心して子どもを預けて自分の時間が持てて嬉しかった」「子サポの雰囲気を知る良いきっかけになった」「利用会員さんの生の声を今後の活動に活かしたい」等の声がありました。この交流会を通して新しい出会いが生まれ、その先のおつきあいに繋がると良いですね。

青葉区支部ではこれからも会員同士のつながりを大切にしたい企画を考えていきます。子サポの会員になって、こんなリフレッシュしませんか。横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話 **TEL 482-5518**

新春☆ラフルール「落語の会」

ラフルールは青葉区の子育て支援の拠点です。この度、区内各地でご活躍の「楽笑の会」のお三方をお迎えし、地域の皆様に向けて落語の会を開催することとなりました。新しい年、大きな笑い声と笑顔でスタートしませんか。この機会に、親子以外の地域の皆様にもラフルールを知っていただきたいと思ひます。どうぞお気軽にお越しください。

日時：1月30日(水) 10:30~12:00
会場：ラフルール 研修室
出演者：楽笑の会より
・落語「親の顔」 浮世亭寿八さん
・女性腹話術 コッペさん
・女性コント ワッハッハさん

参加費：無料
対象者：青葉区内在住の方 先着15名(未就学児不可)
申込：電話にて045-981-3306
火曜日~土曜日 9:00~17:00
(12月29日~1月3日は休館日)

*出演者・演目は都合により変更になる場合があります
*ボランティアグループ「楽笑の会」は青葉区社会福祉協議会が実施する「あおばふれあい助成金」を受けて活動しています

『プレパパプレママへの応援メッセージ』

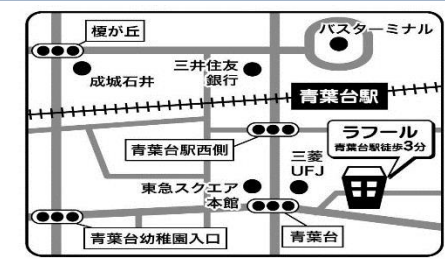
ラフルールのひろばで過ごしていた子育て中の先輩パパ・先輩ママより、プレパパプレママに向けたメッセージです。一年前、二年前のご自身のことを振り返り、これから出産を迎える方々への思いを言葉にして届けてくれました。

- ・生まれるまで不安でいっぱいだと思います。私の場合、出産後は子どもの笑顔に助けられることもたくさんありました。そんなことを想像しながら出産を迎えてください。(8ヶ月児ママ)
- ・生まれる前は色々心配かもしれませんが、生まれたら考える暇もないほど忙しくなると何とかなります。ラフルールのような子育て支援を利用して、一人で不安を抱え込まないでください。(ラフルールスタッフ)

～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
●駐車場はありません
●休日/日曜・月曜・祝日・年末年始 ●ホームページ <http://lafull.net>



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。

2018年1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くださいね♡

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
2 休館日 年末年始休館日 12/29～1/3	3 休館日	4 2018年 あけまして おめでとう!	5 ●公園へGO! 10:30～1時間程	6 
9  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	10 ●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  センター保育士もいる日 14:00～15:45	11 障がい児の子育てサロン 要予約 11:30～13:00 	12	13 
16 	17 地域活動ホーム すてっぷのパン販売 (お昼頃20分程) 多文化サロン要予約 13:30～14:00	18 	19 ひろば内子育て講座『小児救命救急講座』 ① 講師の話のみ 要予約 13:30～20分程度 ② 個人AED体験 要予約 13:50～1人10分程度 *個人体験の申し込みは当日12:30より、ラフル窓口でのみ受け付けます【先着20名】	20 ●ふたご・みつこ あつまれ～ 要予約 11:00～30分程度
23 	24	25 ●公園へGO! 10:30～1時間程  ママの身体の相談もできる日 助産師 13:30～15:30	26 	27 ●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 ●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 パパ講座第3弾 『ママへのプレゼントをつくろう』要予約 研修室にて 14:00～15:30  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
30 ●ちょこっと見学DAY 10:00～12:00	31 地域の方向け企画 『新春ラフル落語の会』 研修室にて要予約 詳しくは裏面をご覧ください			

1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。

◆ひろば内子育て講座◆ <予約不要、要予約>
子育てで気になることを取り上げ、講師にお話しいただく子育て講座。ラフルでは、誰でも話を聞くことができるようにひろばの中で開催しています。
今回のテーマは『小児救命救急講座』
青葉消防署青葉台出張所 所長及び消防隊員の皆さんに話していただきます。
①の講師の話と消防隊員によるデモンストレーションは誰でも見ることができますが、②の個別 AED 体験の実習は予約が必要です。
<当日 12:30 からラフル窓口のみにて受付、先着20名>この機会に、体験実習してみませんか。

◆パパ講座◆ <要予約>
父親ならではの子どもとの過ごし方や関わり方を知る機会としてパパ向けの講座を行います。
今回のテーマは『ママへのプレゼントを作ろう』
対象：乳幼児を持つ父親と子ども 先着 15 組
申込方法：電話または受付での直接申し込み(1/4～)
お子さんの手形をとって、ママへのプレゼントを作ります。どんなものができるかは、パパとお子さんの力加減次第。思ったようにできても、できなくても、パパとお子さんの共同作業です。パパ同士の交流会もあります。

◆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。

◆障がい児の子育てサロン◆ <要予約>
毎月第2木曜日、食生活をはじめながら、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でおしゃべりしましょう。

◆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階までどうぞご予約不要です。

◆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。登録する・しないに関係なく、ちょこっとだけ見学できます。その場で登録もできます。

『ランチタイム』

お腹がすいた親子が、廊下のベンチで早めのお昼ご飯を食べている姿があります。「今日は朝早く子どもが起きてしまったのでお腹がすいてしまって…」と話すお母さん。
ラフルでは、12時から13時まで、ひろばの半分をランチスペースとしています。テーブルや子ども用いすを自分で出して、持ってきたお昼ご飯を食べることができます。
手作りのお弁当を持ってくる親子、パンやおにぎりを買って来る親子、離乳食を持って来る親子、赤ちゃんを近くに寝かせてお昼ご飯を食べるお母さんもいます。たまには他の親子もいる所で食べるのもピクニック気分です。なかには、食べている途中で歩き出したり、一口しか食べない場合もあるかもしれません。そんな時は「うちはこんな風にしているよ」「うちも同じ。どうしたらいいんでしょうね」と、近くの人と子育ての大変さを共感し合うこともあります。
さあ、食べ終わったらテーブルを片付け、食べこぼしをきれいに片付けて、またひろばで遊みましょう。
*日によっては混雑することもありますので、譲り合ってください
*お昼の時間以外は、廊下のベンチをご活用ください

『話すことや聞いてもらうこと』

相談というほどではないけど…「聞いてみたい」「確認したい」と思うことがありますか？
心がザワザワ、モヤモヤする気持ちを聞いてほしい、話したいと思うことはありませんか？
ラフルのひろばには話す機会や話を聞いてもらう機会がたくさんあることをご存知でしょうか。

*どんな人と…話せるの？

- ・お子さんの年齢の近い人と
- ・お子さんが少し大きい人と
- ・同じ悩みのある人たちと
- ・ラフルのスタッフと
- ・専門相談員や施設長、横浜子育てパートナーと

*どんな方法で…話せるの？

- ・ひろばのスタッフに声をかけ、お子さんを遊ばせながらひろばで話をする。
- ・受付で声をかけ、施設長や専門相談員にひろばや相談室で話を聞いてもらう。
- ・自分から声をかけにくい人は『ちょっと聞きたい話したい話があります』用紙や洗面台に置いてある『相談プレート』をスタッフに渡す。
- ・月1～2回開催『おしゃべり会』に参加し、同じ悩みを持った人どうしでおしゃべりする。
- ・『ふたご・みつこあつまれ』『多文化サロン』『障がい児子育てサロン』に参加する。(対象者のみ)
- ・電話で話をする。話を聞いてもらう。
- ・横浜子育てパートナーに、お住まい近くのひろばに来てもらって話を聞いてもらう。



日々の子育ては、悩むことや迷うことはあります。自分で考えるという選択もありますが、自分自身に合った方法や場所で話をしてみませんか。気持ちが整理されて「やっぱりこれで良かった」と確認できたり、自分では気づかなかったことや新たな情報を知り、解決の糸口が見つかったりすることもあつていいです。
話すことや聞いてもらうことは、気持ちが前向きになれる方法のひとつかもしれません。

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。



外出するなら・・・午前派?午後派? 我が家の生活スタイル

午前派!

- ・2人目が生まれると、家で2人を見るのが大変になったので、家事はほどほどに、午前中からお弁当持参して出かけたりしていました。
- ・2歳を過ぎてからはプレに通い始めたこともあり、午前派になりました。
- ・離乳食開始前は家事で手を抜いていたので午前にはスイスイ外出できていました。
- ・生後4ヶ月までは睡眠不足や体力が持たなくて、午前中に出掛けてから午後は家のことや子どもと一緒に居る時間をしていた。
- ・歩けるようになってからは、午前の公園は静かで冬は暖かいので、それを狙って行くこともあります。
- ・幼稚園や小学生が遊びにくる午後を避けて、午前中の公園でゆったり遊ばせていた時期もありました。

どちらも!

- ・前までは午前派でしたが、上の子が幼稚園に入ってから、ここぞとばかりに午前中は家事&用事。下の子には悪いけど遊ぶのは帰ってきてからです。
- ・4ヶ月くらいからはリズムがとどってきてねんねのタイミング次第で午前、午後の外出を選ぶようになりました。
- ・幼稚園の今は昼寝はしないので、いかに疲れさせて早く寝させるかがテーマです(笑)
- ・2歳9ヶ月、午前派ですが体力が余っていることも多いので午後も外出しています。

午後派!

- ・午前中に家事を済ませたかったので、1人目が2歳くらいまではお昼ご飯とお昼寝が終わってから、午後遊びに行っていました。
- ・1歳半くらいまでは午前中よく寝るタイプだったので、その間にほとんどの家事を終わらせて、午後に出出していました。
- ・午前中は家事で精一杯。2時までに布団を取り入れて、やっと午後に出出します。(その頃昼寝が始まるともう出られないループにはまってしまう)1歳の現在は、午前中に家事や夕食の準備などすべて済ませ、離乳食を食べさせてから午後に出出することが多くなりました。
- ・1回食の離乳食が始まる頃から朝10時ごろに食べさせていたため、少しずつ午後型へ変わっていきました。
- ・午後、ベビーカーでお昼寝してくれている間にカフェでひと息したり、本屋で立ち読みするのが至福の時だったな!



『6わかのからす』
—あすなろ書房—
レオ・レオーニ 谷川俊太郎 訳



畑の麦をカラスに荒らされて困った農夫。カラスに対抗しようとする手この手を考えます。カラスも黙っていません! 農夫とカラスの知恵比べが始まります。長い争いに両者は疲れて、やがて……。敵だと思いついていた相手と、どうやって分り合えるのか。子ども達に大切なことを教えてくれる1冊です。