



このコーナーは、ラフルールを利用している「ラフママ」編集メンバーが中心となってつくっています。現在、メンバーは5人。子連れでワイワイしながら、このコーナーをつくっています♡



ママも時には休息（レスパイト）を！

「初めての子育て、こんな大変なことがいつまで続くの」「第二子出産が近づいてきて不安・・・」「仕事には休日があるのに、育児に休日はないの？」そんな、お子さんとの生活に煮詰まった気持ちになった時は、ママにも休息が必要です。

「一時預かり」「一時保育」「子育てサポートシステム」など、言葉は聞いたことがあるけれど、「手続きは？」「本当に預けられるの？」「キャンセル待ちって聞いたけど！」などなど、何となく遠いものを感じていませんか？

一時預かりは、年度初めが利用のチャンスです。

利用までの手順をお知らせします。予定がなくても登録をしておきませんか。

「いざという時は預ける所がある」それだけでも気持ちが楽になる人もいます。

ラフルールでは、6月7月お昼前のひととき、「乳幼児一時預かり事業」と「子育てサポートシステム」の話をしてもらいます。この機会をお見逃しなく！！

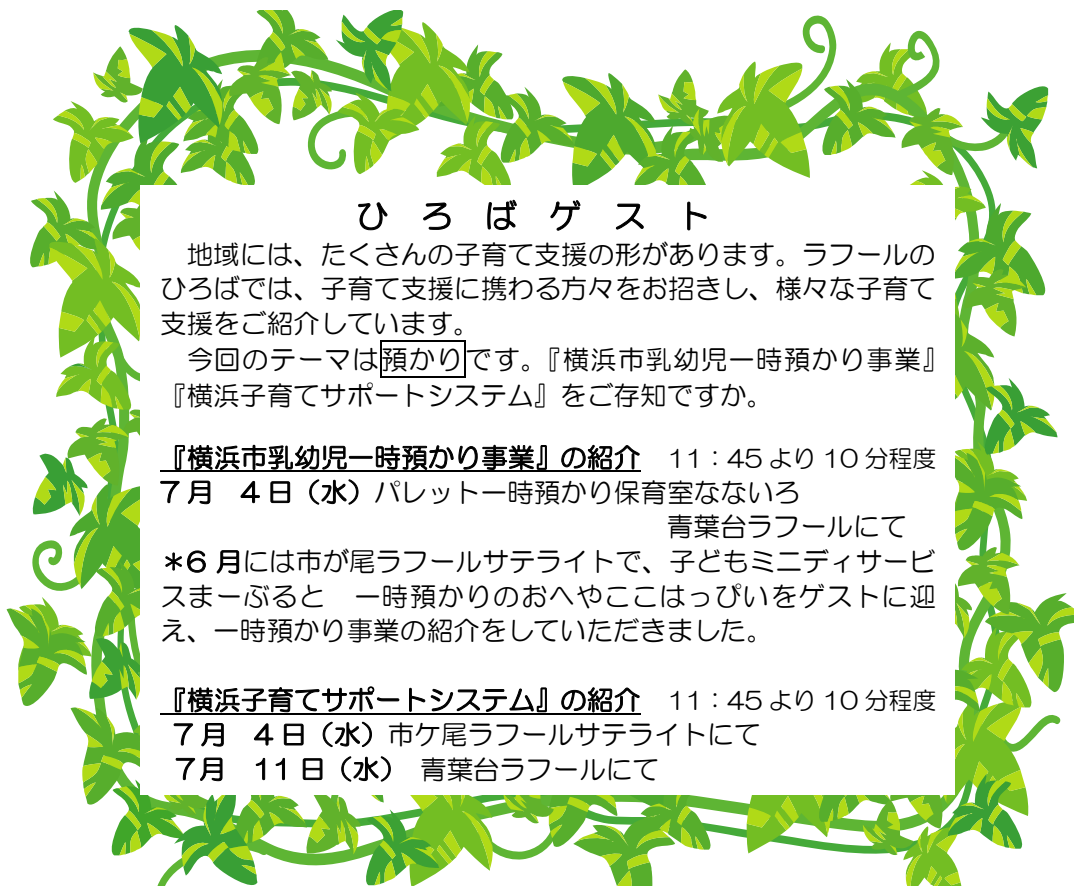
乳幼児一時預かり

- ① 事業所に電話して、登録の予約をする
- ② 登録と見学に行く
- ③ 利用の電話をして予約する
- ④ 当日預ける

横浜子育てサポートシステム

- ① 青葉区支部に電話して、入会説明会の申し込みをする
- ② 入会説明会に参加し、登録用紙を本部に送る
- ③ 青葉区支部に電話をして利用日時と内容を伝える
- ④ 預かる人の紹介を受ける
- ⑤ 預ける人、預かる人、事務局の三者で事前打ち合わせをする
- ⑥ 当日預ける

*出産前後は一人での子育ては難しく、どなたかの手助けが必要です。家族援助が得られない時に備えて「産前産後ヘルパー制度」のことも知っておきましょう。



ひろばゲスト

地域には、たくさんの子育て支援の形があります。ラフルールのひろばでは、子育て支援に携わる方々をお招きし、様々な子育て支援をご紹介します。

今回のテーマは「預かり」です。『横浜市乳幼児一時預かり事業』『横浜子育てサポートシステム』をご存知ですか。

『横浜市乳幼児一時預かり事業』の紹介 11:45より10分程度
7月 4日(水) パレット一時預かり保育室なないろ 青葉台ラフルールにて

*6月には市が尾ラフルールサテライトで、子どもミニディサービスまーぶると 一時預かりのおへやこはっぴいをゲストに迎え、一時預かり事業の紹介をしていただきました。

『横浜子育てサポートシステム』の紹介 11:45より10分程度
7月 4日(水) 市ケ尾ラフルールサテライトにて
7月 11日(水) 青葉台ラフルールにて

0歳から未就学児&妊婦さんとその家族/子育て支援に関わる方のための通信

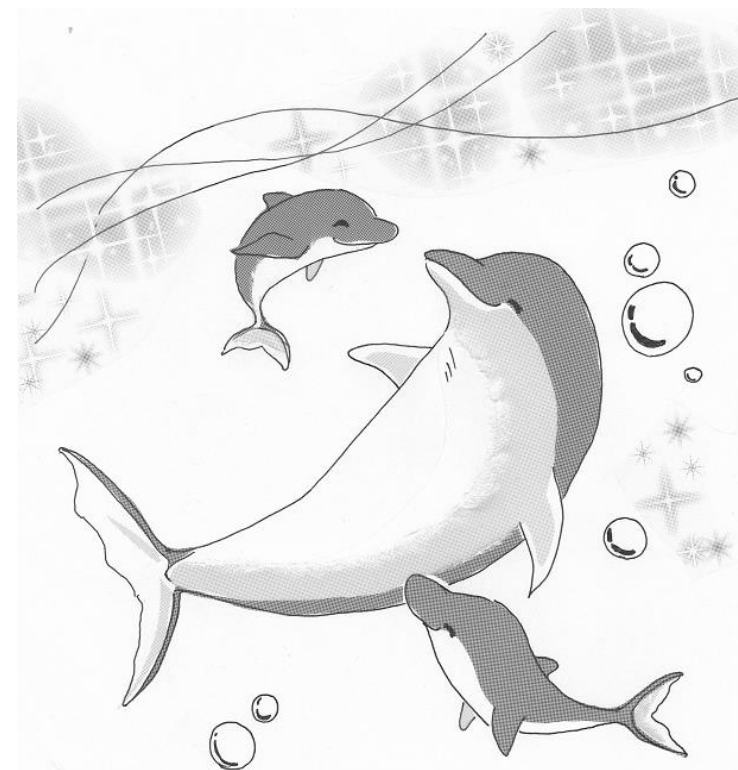


ラフルール・ラフルールサテライトのひろばより

「暑い夏をのりきろう！」

ラフママのほっとタイム

「子どもと私のお昼ご飯」



ラフルールは7つの事業を行っています♡

- ひろば
- 子育て相談
- 情報の収集と提供
- ネットワーク
- 横浜子育てパートナー
- 横浜子育てサポートシステム
- 人材の育成

子どもと私のお昼ご飯

なかなか語る機会の少ない親子のお昼ご飯。ラフママのお昼ご飯事情を正々直に公開しちゃいます！

子どものお昼ご飯

- ・離乳食が3回食になった頃、屋は余りものなど同じもののパターンが多かったような・・・
- ・なるべく手料理を食べさせてあげたいけど毎日疲れちゃう。パンで済ます日もあります。
- ・家族でお出かけの時はお弁当つくります。中身は夕飯の残りだったりするけど、みんなで空の下で食べると美味しいです。
- ・子どもの離乳食～幼児食。おひるはうどんやパスタの種類と決めて、あとは冷凍野菜などを投入して簡単にチン。
- ・お出かけのお昼はお弁当もいいけど、普段あげない食材が入っているベビーフードも活用！
- ・お弁当を鮮やかに、見た目を楽しんでいます。赤（いちご、トマト、ウインナー）、緑（ブロッコリー、ほうれん草）、白、茶（ハンバーグ、豆、チーズ）黄（卵）
- ・お昼は簡単に済ませたい！基本は晩御飯の残り、あとはうどん、ラーメン、ホットケーキのどれか。缶詰、納豆も強い味方です。
- ・公園でのお昼はとりあえずおにぎり。時には具なし海苔なし。子どもよ、ごめん～でも外で食べると美味しい。
- ・ひろばや公園に行くと、他の人がどんなものを食べているか、自分ちのお昼はどう見えるか気になる時があります。
- ・朝と夜はちゃんと作るように心がけ、お昼は簡単ご飯！毎日のことだから、息抜きは大切。
- ・あまりに手抜き過ぎた日、実家の母に指摘されたことも・・・その日はたまたまなのに

私のお昼ご飯

- ・離乳食開始前、子どもが寝ている間に一人ランチをしたこともあった。今思えば優雅だったな。
- ・あまり食べない息子のごはん作りに必死で、ママの昼食はチャッチャッと炭水化物のみ。粗末なものでした。
- ・授乳中は母乳への影響が気になり、辛い物やカフェインなどは控えていました。
- ・母乳がでにくく完母を目指して奮闘していた頃、和食を心がけていました。
- ・お乳が詰まってしまい、油っこいもの、バターや大好きな生クリームの入ったものはひたすら我慢・・・
- ・子どもの昼食で野菜や減塩を心掛けているお陰で、ママの昼食も健康食になっている！なんと一石二鳥だ！



『ノントンおよぐのだいすき』
作・絵：キヨノサチコ
出版社：偕成社



おなじみのノントンシリーズ。「とってんとってん」「チョコチョコキ」「にゅらにゅら」など色んな音がおもしろい一冊。そのリズムが楽しいようで、0歳の頃からの息子のお気に入りです。

青葉区福祉保健センターより お知らせ

どにち★ひろば ～あなたの子育てがもっと楽しくなる！～

民間企業と青葉区が協働して行う、親子で楽しめる企画です。たまプラーザ駅直結の、たまプラーザ地域ケアプラザ（たまプラーザテラスリンクプラザ4F）でイベントを行います。

お申込み：青葉区ホームページより

青葉区 どにちひろば 検索

対象：未就学児とその保護者

参加費：原則無料

「離乳食・幼児食」「運動教室」「世界の歌やことばでのゲーム」「本を読む子を育てる講座」「親子フラダンス」など、いろいろなプログラムがありますので、詳しくはホームページでご確認ください。お問い合わせ：青葉区こども家庭支援課 Tel 978-2456



ラフル・ラフルサテライトのひろばよ!

『暑い夏をのりきろう!』



梅雨空 暑い日…
 いよいよ、夏本番に向かいます。
 この頃になると、毎年、お子さんやお孫さんとどこで過ごそうかと、お互い聞き合ったりする姿が見られます。夏の公園は? 虫除け対策は? 紫外線対策は? などなど。
 暑さで不快な時期ですが、みんなで情報交換することで心が軽くなるかもしれません。暑い夏…一緒に乗り切りましょう!

*市が尾のラフルサテライトでは、7月のひろば内企画「教えて!先輩シリーズ」で、夏の食事をテーマにみんなでおしゃべりや情報交換をよめています。関心のある方は、お申し込みの上ご参加ください。
 (受付または電話で申し込み可)



ラフルで「プール遊び」しませんか

夏ならではの遊びと云ったら、やっぱり水を使った遊び!
 青葉台のラフルではテラス、市ケ尾のラフルサテライトでは外にビニールプール、たらい、おもちゃが登場します。
 今年はじめて夏を迎える小さなお子さんも、水が大好きなお子さんもお家の方と一緒に楽しんでください。

期間: 7月11日(水) ~ 8月10日(金)
 *この期間は、通常テラスや外に出しているおもちゃはお休みとなります。ご了承ください。

時間: 10:30 ~ 11:45 と 13:15 ~ 15:00
 (11:45 ~ 13:15 は休憩)

対象: 0歳 ~ 未就学児

<持ち物>

水遊び用オムツ (オムツが外れているおさんは、水着だけでもOK)
 他に、おしりふき、着替え、タオルなど各自ご用意ください。
 *日差しが強いので、飲み物、帽子やTシャツなどがあると良いかも...

<お願い>

- 多くのおさんが利用するプールです。みんなが気持ちよく入れるよう、水の衛生管理にご協力ください。プールに入る前に「おしりふき」でおしりをきれいに拭き、水遊び用オムツか水着に着替えてください。
- 安全に遊べるよう保護者の付き添いと見守りをお願いします。
- 準備や片付けはみんなでいきましょう
- その日のおさんの体調を見て、無理のないように参加してください。

*ラフル、ラフルサテライト、それぞれ状況によって異なることもありますので、詳細は直接お尋ねください。
 (ラフルサテライトでは、スペース的なこともあり、小さなプールのご用意となります。『プール遊びデビュー』のお子さんにはぴったりですね)

2018年7月



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
 いつでも相談できます 子育て情報があります 支援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コンの見方》

- 相談員もいる日(各回参照)
- ふたごみつごあつまれ! <要予約> 11:00~11:30
- 障がい児の子育てサロン<要予約> 11:30~13:00
- 多文化サロン<要予約> 13:30~14:00
- 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 12:00頃
- センター保育士もいる日 14:00~15:30
- 見 ちょこっと見学デイ 10:00~12:00
- OPEN 地域の方へオープンディ 9:30~10:30
- 横浜子育てサポートシステム入会説明会<要予約>(各回参照)
- プレレバパプレママ向けの企画
- 出張の企画
- パパの子育て教室<抽選>対象:青葉区在住のはじめてのパパママになる方
- 講座のある日<要予約の場合もある>(各回参照)
- 企画のある日<要予約の場合もある>(各回参照)

*予定は随時変わります。ポスターやHPでチェックしてね。

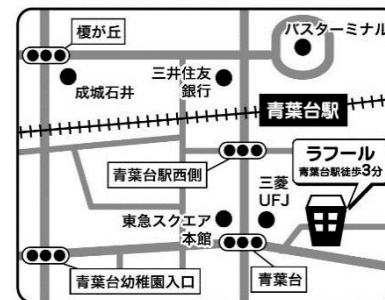
ラフルひろばカレンダー

火	水	木	金	土
3	4	5	6	7
	人	子サ 10:30~11:30	出張 子サ入会説明会 *出張企画は別途確認	人
10	11	12	13	14
		花		花
17	18	19	20	21
心	地球		心	人
発育の相談もできる日(保健師もいる日) 10:30~12:30				花
24	25	26	27	28
		プレ 『おなかの赤ちゃんに絵本を』 14:00~15:00 予約		OPEN 9:30~10:30 子サ 10:30~11:30 プレ 『レバパプレママへのラフル見学説明会』 14:00~15:00 予約 心 発達相談もできる日(発達相談員もいる日) 13:30~15:30
31				
見				

~ラフルへのアクセス~

〒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
 子育てパートナー専用 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



ラフルサテライトひろばカレンダー

火	水	木	金	土
3	4	5	6	7
	プレ プレママサロン 11:30~13:00 予約不要	人		OPEN 10:00~16:00
	『ラフルサテライト周辺情報交換会』 14:00~20分程度予約			
10	11	12	13	14
心	プレ プレママサロン 11:30~13:00 予約不要	花		心 サタデーサテライト『紙コップであそぼう!』 13:30~14:30
ママの気持ちも相談できる日(臨床心理士もいる日) 10:30~12:30				
17	18	19	20	21
	花			
24	25	26	27	28
		心		心
		ママの身体の相談もできる日(助産師もいる日) 13:30~15:30		発達相談もできる日(発達相談員もいる日) 10:30~12:30
31				
心	31日 教えて!先輩ママシリーズ第2弾「夏のお食事...何か工夫していますか?」 11:00~20分程度予約 先着7組			心 サタデーサテライト『親子でミニミニ音楽会』 11:30~12:00

~ラフルサテライトへのアクセス~

〒225-0024 青葉区市ケ尾町 1152-25 1階
 (東急田園都市線「市が尾駅」徒歩7分)
 TEL: 045-979-1360 FAX: 045-979-1361

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

