



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。現在、メンバーは6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♡



教えて先輩ママ!

赤ちゃんをむかえて初めての冬・・・今回は、新米ママからお悩み相談です♪

冬のお出かけの時の服装、どうしていますか?

- ・髪の毛が薄くて寒そうなので、帽子は必須ですね。
- ・ベビーカーや自転車に乗せる時は、ジャンプスーツを着せています。
- ・手足が寒そうでも背中が暖かければ大丈夫かなと、目安にしています。
- ・赤ちゃんは体温が高いので、大人の服の枚数マイナス1を意識していました。
- ・案外子どもは寒さに強い!親はモコモコでも子どもは薄着で走り回っています。
- ・厚着によりあせもが発生!! 案外、夏よりも冬の方があせもになりやすいそう。
- ・ベビーカーの時は毛布を掛けて体温調節していました。
- ・長肌着+ロンパース+カバーオール。ママのコートで更にはぼかぼかに。
- ・抱っこ紐の時は、室内での服装にダウンケープまたは自分の着ている上着で両側から覆うようにしています。



元気に冬を過ごすための工夫を教えてください!

- ・風邪を引きそうな時はなるべく公共交通機関には乗らず、人混みも避けるようにしていました。
- ・まずは親が元気に過ごそうと体づくりのため、よこはまウォーキングポイントを始めました!
- ・スリーパーは、布団をはいても安心。でも着せるタイミングによって汗をかいていたりします。
- ・旬のものを食べたり運動したり、風邪に負けないような体力をつけたいな!
- ・寝る前は湯たんぽも。
- ・引きこもらないように、散歩や公園、ラフルへ。身体を動かす事を意識しています。
- ・湯船に浸かって身体を温める! ついでに親子で軽くお風呂遊び ♪
- ・乾燥していないか温度計と湿度計でチェック。乾燥していたら、加湿器か、コップ一杯の水、もしくは洗濯を室内干ししました。
- ・自分が感染源にならないように手洗い・うがいをすること、人が多く行き交う場所へ行く時はマスクを着用することなど心がけています。
- ・お天気のいい日は日光を浴びながら歌を口ずさみ、リズム良くウォーキングして、抱っこ紐の子どもとお散歩します。室内では窓辺で日光浴しています。
- ・子どもは風邪をひくもの! 予防をちゃんとしつつも、風邪をひくのをあまり恐れずに過ごすことも大切な。



ラフルは子育てサークルの活動を応援しています  
「子育てサークルリーダー交流会」

11月30日、今年度2回目の「子育てサークルリーダー交流会」を開催しました。

7つのサークルのリーダー、メンバーと、区の保健師、子育て支援者も交え「メンバー募集の工夫」「活動会場の情報」「冬場の活動内容」などをテーマに意見、情報交換ができました。

メンバーを集めるために、公園で遊んでいる親子に声をかけたり、地元スーパーにチラシを貼ってもらったり、出かける時はいつもサークルのチラシを持っているということ。活動している様子を見学だけでも良いので見てほしいと話されていました。

メンバー集めの工夫として「チラシにQRコードを付けることで問い合わせが増えた」というサークルの話には、「今後取り入れてみたい!」と、話を聴く皆さんの姿が見られました。

後半のグループワークでは、「サークルの魅力」や「おすすめの活動・企画」を互いに出し合いました。



- ・ママも子どもも 友だちが増える
- ・個人では体験しにくいものが楽しめる
- ・地域とのつながりが増え、情報が得られる
- ・自分の子だけでなくメンバー全員の成長が感じられる などなど

自分たちが楽しんでいるからこそ、まだ子育てサークルを知らない方に知ってもらいたいという熱意を感じられる時間でした。

ラフル(青葉台)のエレベーターホールに「子育てサークル紹介」コーナーがあります。近くに参加できるサークルがあるかもしれません。是非見てください。

子育てサークルでは、一緒に活動するメンバーを募集しています。  
活動を通し、地域で一緒に子育てしてみませんか!

ラフルは、子育てサークルを応援しています。

～ラフルに登録している「子育てサークル」とは～

- 主に居住地近くで、未就園児を子育て中の保護者が定期的に集まり、自主的に企画・運営・活動しているグループ
- 親子遊びや季節の行事を楽しみ、子育ての相談や情報交換し互いに支え合いながら、地域で一緒に子育てを行っているグループ
- 特定の宗教や政治・営利団体に属していないグループ

お正月の伝統行事@ラフル @ラフルサテライト

ラフルは、新年1月4日(金)から始まります。その日の午後、ラフルサテライト(市ケ尾)に市ケ尾自治会の獅子舞いが来てくださいます。時間は未定。出会えたら「新年早々縁起がいい!」



獅子は、頭を噛んでその人についた邪気を食べてくれると言います。子どもにはこわーい経験になるかもしれませんが・・・。

1月、ラフルではお正月遊びを楽しもうと、けん玉、こま、福笑い、羽子板など用意しています。羽子板羽根飛ばしは、毎年パパママが本気で記録を狙って熱くなります。

12日(土)のサタデーサテライト@情報コーナーは「お正月の遊び、伝統行事を楽しもう」です。こちらには手作りの獅子が登場する予定です。

発行日: 2018年1月1日 発行元: 青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 山田 範子



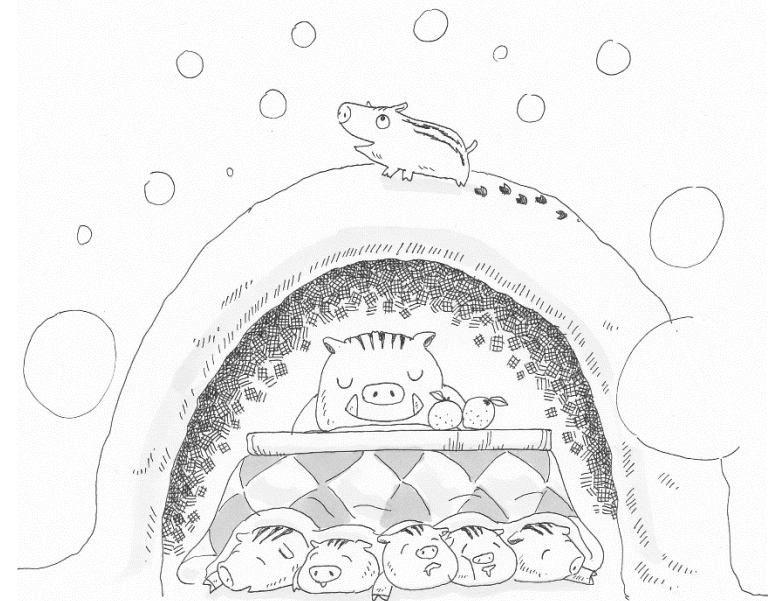
青葉区地域子育て支援拠点

1月号  
2019年 vol. 90

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



今の特集「子育てサークルリーダー交流会」  
ラフル・ラフルサテライトのひろばより  
「サテライトの情報コーナー」  
ラフママのほっとタイム「教えて先輩ママ」



ラフルは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

青葉区地域子育て支援拠点ラフルは、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。



『ごほんのじかん』  
文・絵: レベッカ・コップ  
訳: おーなり由子  
出版社: ポプラ社



女の子の遊びたい気持ちとごほんの時間の揺れる気持ちがおもしろく、可愛く描かれています。つい我が子の姿と重ねてしまいがら癒される一冊です。

青葉区福祉保健センターより お知らせ

★地域育児教室

初めて子育てをする方とのお子様、身近な地域で安心して暮らせるよう、地域育児教室を開催しています。転入したばかりで地域の事が分からない、実家が遠い、お友達がいなくて子育てが不安、育児のちょっとした相談をしたいという方の交流の場になっています。保健師が教室の運営や講話をしていますので、お気軽にご参加ください。内容によっては、栄養士や歯科衛生士、助産師も参加しています。

対象: 第1子、月齢が1歳0か月まで。横浜市に住民票のある方。  
持ち物: バスタオル。その他お子様に必要なもの。  
もえぎ野地域ケアプラザは、靴袋とスリッパ。

会場: 各18か所。会場の場所は、青葉区役所のホームページをご覧ください。複数会場のご利用はご遠慮ください。料金は無料で予約不要です。



# ラフル・ラフルサテライトのひろば



2019年1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、子育てで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

## “ラフルサテライトの情報コーナー”

皆さんは市ケ尾のラフルサテライトにもカフェコーナーができたのをご存知ですか？情報コーナーの中にあります。  
 窓際のカウンターテーブルに座り、セルフサービスですが淹れたてのコーヒー（一杯60円）を楽しむことができます。コーヒーは身体に優しいノンカフェインです。  
 コーヒーを飲みながら情報をチェックするもよし、ただぼんやり窓の外を眺めるもよし。日頃ご家庭で育児・家事に一生懸命なママ・パパたち。自分のことは後回しで、なかなかゆっくりお茶を飲む時間もとれないのではありませんか。たまにはゆっくり、ホッと一息ついたらいいですね。

情報コーナーはベビーカーのまま入れるので、ベビーカーに乗せたお子さんと一緒におやつタイムというのもいいですよ。（飲食の持ち込みOKです）

ベビーベッドやお子さま向けのちょっとした絵本やおもちゃも置いてあります。オムツ替え台のあるトイレは、ベビーカーのまま入ることができます。又子ども連れ赤ちゃん連れでも気兼ねなく情報を手に取って見ることができます。

ひろばとは別の建物になっているので、「今日はちょっとゆったり時間を作ろう！」とカフェコーナーだけ、情報収集だけに利用していただくことも大歓迎です。情報を眺めていると、今までとは違う世界も見えてくるかもしれません。

\*ラフル、ラフルサテライトは子どもだけでなく、大人にとってものんびりでき、何でも話せる居心地の良い場所でありたいと願っています。

\*「なんだか私頑張りがすぎているかも」と思ったら、ラフル、ラフルサテライトで肩の力をゆるめましょう。

## 子サポコラム

横浜子育てサポートシステムってなあに？

横浜子育てサポートシステムは、地域の中でお子さんを有償で預け、預かる仕組みです。区支部では、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。出張もできますのでご相談ください。

子サポでは、利用会員に登録したものの、まだ利用したことがないという会員向けに“はじめての子サポでラフル”というお試し預かりの機会を用意しています。今月は、“はじめての子サポでラフル”を利用された方の体験談をご紹介します。

「子育てサポートシステムに入会したけれど不安もありきっかけもなくして利用をためらっていました。でも、普段子どもも慣れているラフルのひろばでの預かりならば！と思い申し込みました。子どもが提供会員さんと楽しく遊べた様子に安心したので、その後は提供会員さんのお宅での預かりもお願いしています。用事があったわけではないけれど、2時間子どもと離れてみたらリフレッシュできて子どもに優しくなれました」

未登録の方はぜひ子サポの会員になってお試し預り“はじめての子サポでラフル”をご利用下さい。

横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用電話 482-5518

## 《ラフルひろばカレンダーアイコンの見方》

- 👤 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 ちよこっと見学デイ 10:00~12:00
- 🏠 OPEN 地域の方へオープンデイ
- 🏠 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 パレ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)

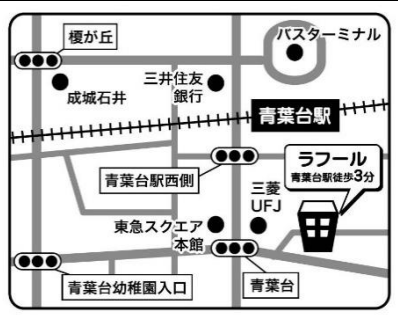
\*予定は随時変わります。ポスターやHPでチェックしてね。

## ラフルひろばカレンダー

火	水	木	金	土
1 年末年始休館 12/29~1/3	2	3 お休み	4	5 公園へGO!
8 👤 発育の相談もできる日 (保健師もいる日) 10:30~12:30 👤 子サポ入会説明会 10:30~11:30 📅 予約	9 👤	10 🌸	11 👁️	12 👥
15 🏞️	16 🌐	17 🏠 【出張】 子サポ入会説明会 大場CP 予約	18 📅	19 👥 シングルトークのサロン 予約 14:00~ 詳細はHP参照 👥 おしゃべり会 予約 「青葉区初心者マークのひとあつまれ〜」14:00~20分程度
22 📅 おしゃべり会 予約 「第2子妊娠中！もうすぐ始まるきょうだい児の子育て」 11:00~20分程度	23	24 🎨 「おなかの赤ちゃんに絵本を」 予約 14:00~15:00	25 🏞️	26 🏠 OPEN 9:30~10:30 👤 子サポ入会説明会 10:30~11:30 予約 👤 発達相談もできる日 (発達相談員もいる日) 13:30~15:30
29	30	31 👁️		

### ～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



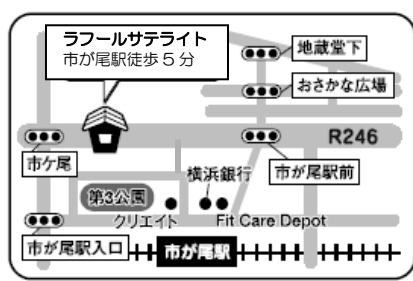
- ホームページ <http://lafull.net>
- 駐車場はありません
- 休日/日曜・月曜・祝日・年末年始

## ラフルサテライトひろばカレンダー

火	水	木	金	土
1 年末年始休館 12/29~1/3	2	3 お休み	4	5 🏞️ OPEN 10:00~16:00
8	9 🎨 プレ プレママサロン 11:30~13:00 予約不要	10	11	12 📅 サタデーサテライト 「お正月遊び・伝承遊びを楽しもう」 13:30~14:30
15 👤 🏞️	16 👥	17	18	19 👥 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 👥 1/15(火)~26(土) みんなで作るアイデア掲示板 「おふるの入れ方 みんなどうしてる？」
22 📅 6ヶ月までのBABY おしゃべりタイム 14:30~20分程度	23 👥	24 👤 ママの身体の相談もできる日 (助産師もいる日) 13:30~15:30	25 🏞️	26 📅 サタデーサテライト「親子でミニミニお話し会」 11:30~12:00 👤 発達相談もできる日 (発達相談員もいる日) 10:30~12:00
29	30	31		

### ～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「市ケ尾駅」徒歩5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