

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

ニュース

今の特集

「子どもの冬の過ごし方～ひろば内子育て講座から～」
ラママのほっとタイム
「子育て中のリフレッシュ～ほっとひと息つけるとき～」



ラフルール7つの役割 こんなことをしています

- ひろば**
0歳～未就学児・妊婦さんとその家族が過ごし、さまざまな人と交流できる場所です
- 子育て相談**
ひろばでスタッフや専門相談員と相談、また、電話や相談室でも話せます
- 子育て情報**
青葉区内の子育て情報を収集、提供します
- 横浜子育てパートナー**
子育て期のなんでも相談窓口、必要な情報を提供して支援につながるまでサポートします
- ネットワークづくり**
地域で子育てを支えあう人と人のつながりをつくります
- 人材の育成**
子育てに関わる研修会や講座の開催。子育てサークル活動の支援をします
- 横浜子育てサポートシステム**
地域での子どもの預かり合いをコーディネートします

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クーズ・コレクティブ パレットが区と協働で運営しています。



子どもの冬の過ごし方 ～ひろば内子育て講座から～

11/13(水)市ケ尾
11/14(木)青葉台
で開催しました！

初めての冬、何回目かの冬…子どもも親も元気に過ごしたいですね。講座参加のために市ケ尾、青葉台のラフルールに、初めて来所した人もいて、区の保健師の話に熱心に聴いていました。



「保健師」知っていますか？

区役所の4か月児、1歳6か月児、3歳児健診で問診をしているのが保健師です。赤ちゃんが生まれた時に家庭訪問や地域育児教室でも会うことができます。親自身のこと、子どものこと…何でも相談できるのが保健師です。たくさん活用してください。

感染症の話～ノロウィルスとインフルエンザについて～

予防のためには手洗い・うがいが大切。手洗いは親指の付け根の洗い残しが多く、意識して洗ってほしい、1歳前のお子さんは低刺激のウェットティッシュで拭くと良いです。インフルエンザの予防接種は、生後6か月から接種できるが、接種したら感染しないということは無く、重症化を防ぐための接種と捉えると良いです。



何より、手洗い、うがい、湿度、生活リズム、食事などで免疫力をつけることが大事。

子どもは、体温調節が苦手なため、薄手の衣類を重ね着したり、脱いだりできると良いとのこと。

感染症をあまり気にし過ぎずに外あそびにも出て、ママもお子さんもリフレッシュして冬を乗り越えてほしいと保健師からアドバイスがありました。

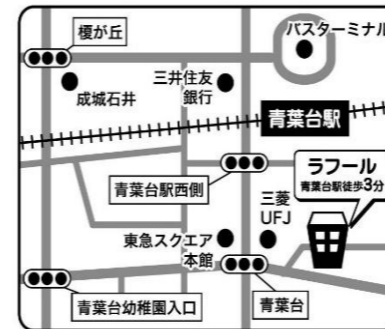


講義のあとは「お布団をはいでしまっって…」「靴下をはかせた方が良い？」「砂遊び後の手洗いは？」などの質疑応答の時間もありません。

ラフルール、ラフルールサテライトは、消毒や換気を行う、湿度を保つなど、安心してひろばで過ごせるように努めています。冬の季節もひろばへどうぞ来て下さい。

～ラフルールへのアクセス～

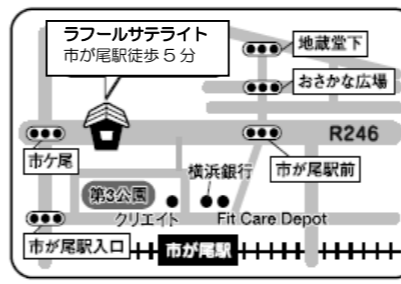
〒227-0062 青葉区青葉台 1-4 6階
(東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分)
TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307
子育てパートナー専用 TEL: 045-479-5810
火～土曜日 10～16時
横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
TEL: 045-482-5518
火～土曜日 9～17時



～ラフルー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
子育てパートナー専用
TEL: 045-507-5570

- 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



ラフルールのひろば

子どもの行動範囲が広がり、活動が活発になると「ラフルールは、小さな子のための施設だから行きにくい」という声を聞くことがあります。



最近のひろばは、0, 1歳のお子さんの割合が多いのですが、ラフルールは就学前まで利用することができます。

幼稚園や保育園に通うようになって、子育ては続きます。大きな子も小さな子も、子どもたちをみんなで一緒に見守ってできたことはみんなで喜び、危険なことは注意しあえる…そんなおたがい様のひろばでありたいと思っています。



少し大きくなった子どもたちに向けての企画も今後実施していきます。HPなどで確認してください。

嬉しいこと、楽しいこと、また悩みや不安があったら、ラフルールを思い出してください。同じ思いの仲間や先輩ママ、後輩ママ、スタッフに出会えるところです。電話での相談はいつでも受け付けています。

横浜子育てサポートシステム ってなあに？

地域の中で子どもを有償で預けたり、預かったりする会員制の仕組みです。ラフルールでは、子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(提供会員)の出会いをコーディネートしています。生後57日～小学校6年生までの子どもが対象です。登録に費用は掛かりません。入会説明会に参加して会員になりませんか。



利用会員から「預かって欲しい場所、時間」を聞いて、預かれる提供会員を探します。預ける前に顔合わせ(事前打ち合わせ)をします。預ける(預かる)場所も、お互いの人柄、子どもの様子も見られるので「安心」の声も、預ける人からも預かる人からも届いています。心配なことは相談して下さい。

質問・相談・説明会申込
045-482-5518

青葉区福祉保健センターよりお知らせ

乳幼児健診を受けましょう

乳幼児健診では、お子さまの成長と一緒に確認したり、育児の不安や悩みが少しでも軽くなるように、お話ができたらと思っています。お子さまの成長・発達の節目に実施している健診ですので、ぜひお越しください。

| 健診の種類 時期 | 健診のおしらせ | 健診の内容 |
|------------------------------|---|--|
| 4か月 1歳6か月 3歳 (集団健診) | 各健診の約3週間前にお知らせがご自宅へ届きます。問診票に普段の様子や聞きたい内容をあらかじめご記入してお持ちください。 | 問診、計測、医師および歯科医師(1歳6か月と3歳のみ)の診察があります。その他に、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士に相談できます。必要な場合は、専門機関へ紹介します。 |

2019年12月 カレンダー

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
 専門相談員もいる日 プレママ・プレパパ向け企画



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ってつくっています。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♡



子育て中のリフレッシュ

～ほっとひと息つけるとき～



【ママは…】

くひとりの時間が作れたとき

- 時間に追われることなく料理をしているときは『無』になれます。
- 毎日子どもが寝たあとは自分の時間。読書、勉強、ゲームなど好きなことをしています。
- 三人目を出産。自分の時間がなかなかもないので、時々、夫が1日フリーの日をつくってくれるのが有り難いです。何をしようか考える時間も好きです。
- 家族が寝静まった後に本気の掃除をし、不用品をドンドン捨ててる時はかなりストレス発散できて、またリフレッシュにもなります。

＜幼稚園・保育園に行っているとき＞

- 子どもが幼稚園に行ってる間は、マイペースに家事をしたり友人とランチやお茶をしてストレス発散しています。
- 保育園に息子を送り届けたその足で、朝から開店しているカフェでお茶をして安心してます。賢沢かも知れませんが私は一番リフレッシュできます。

＜その他＞

- 家族に隠れてコソコソお菓子を食べてます。
- 意識して息抜きするのが下手でつい疲れちゃうのに頑張っちゃう。
- 子どもと同じ空間にいても、家ではない場所にいと抱っここの要求が減り、身体的負担が軽減します。
- ラフルへ行くこと、温かく見守って下さるスタッフさんの存在や行っていいんだと思える場所があることは心強い。
- 子どもが大泣きしてどうしようもない時、「疲れて夜ぐっすり寝てくれるかも！」などと、何事もポジティブに考えストレスを溜めないようにしています。
- 疲れたら無理せず子どもと一緒に休めます。
- 2人育児。疲れが蓄積をした頃に身体から悲鳴が…。そんな時、同じく2人育児中のママ友とお互いの2人育児の悩みを語り合うことでとても気持ちが楽になりました。同じ時期に同じ悩みを共感しあえる人の存在に感謝！！

【子どもは…】

- 2歳の息子は、寝る時ベッドによじ登ると嬉しそうに、私に「早く来て！」という顔をします。一日のうち一番密に触れ合える時間だからかも知れません。
- 幼稚園でトラブルがあった時や行事の練習や習い事で疲れている時は、ストレスフルな状態になることも…。たっぷり睡眠をとって好きなものを食べさせたり、思いっきり遊ばせたりしています。
- お姉ちゃんになった娘。我慢をさせることも多くなったので、娘と向き合える時間ができた時には感謝の言葉を伝えるよう意識しています。「オムツ持ってきてくれて助かったよー！」弟の授乳中、お姉ちゃんが1人でトイレに行く努力をしてくれたときに、ぎゅっとして「ありがとうー！！すごいねー！！」

| ★ ラフル（青葉台） | | 子育てサポートシステム | ラフルサテライト（市ケ尾） | |
|---------------------|---|--|---------------------|---|
| 1（日）・2（月）休館日 | | | | |
| 3 | 火 | | 3 | 火 |
| 4 | 水 | | 4 | 水 |
| 5 | 木 | 公園へGO! 10:30～ つつじヶ丘第2公園 「すてっぶ」によるパン販売 12:00頃 | 5 | 木 |
| 6 | 金 | おしゃべり会「0～5ヶ月の赤ちゃんあつまれ」 14:00～要予約 | 6 | 金 |
| 7 | 土 | パパの子育て教室（抽選）9:30～ 青葉区在住の初めてパパママになる方 | 7 | 土 |
| 8（日）・9（月）休館日 | | | 10（日）・11（月）休館日 | |
| 10 | 火 | | 10 | 火 |
| 11 | 水 | おしゃべり会 「子どもとどんなところで過ごしてる？遊んでる？」14:00～ | 11 | 水 |
| 12 | 木 | ラフっこタイム 11:00～12:30 要予約 | 12 | 木 |
| 13 | 金 | 多文化サロン 11:00～11:30 要予約 | 13 | 金 |
| 14 | 土 | ラフルピック 13:30～14:00 プレパパとパパの座談会「先輩パパに聞いてみよう」 おなかの赤ちゃんに絵本を | 14 | 土 |
| 15（日）・16（月）休館日 | | | 15（日）・16（月）休館日 | |
| 17 | 火 | おなかの赤ちゃんに絵本を 14:00～15:00 要予約 | 17 | 火 |
| 18 | 水 | | 18 | 水 |
| 19 | 木 | | 19 | 木 |
| 20 | 金 | | 20 | 金 |
| 21 | 土 | 地域の方へラフル見学デイ 10:00～12:00 ふたごみつごあつまれ～！ 11:00～11:30 要予約 発達相談もできる日（発達相談員もいる日）13:30～15:30 プレパパプレママラフル見学説明会 14:00～ 要予約 | 21 | 土 |
| 22（日）・23（月）休館日 | | | 22（日）・23（月）休館日 | |
| 24 | 火 | おたのしみ会 11:30～, 15:30～ ちょこっと見学デイ 10:00～12:00 | 24 | 火 |
| 25 | 水 | 公園へGO! 10:30～ つつじヶ丘第2公園 | 25 | 水 |
| 26 | 木 | ママの身体の相談もできる日（助産師もいる日） 13:30～15:30 年賀状づくり 11:00～, 14:00～ | 26 | 木 |
| 27 | 金 | 年賀状づくり 11:00～, 14:00～ | 27 | 金 |
| 28（土）～1/3（金）年末年始休館日 | | | 28（土）～1/3（金）年末年始休館日 | |



『おぼけのてんぷら』
作・絵/せな けいこ
出版社/ポプラ社



たべることが大好きなうさこが、てんぷらをあげていると、おぼけがお家にやってきて…
うさこがてんぷらを作るシーン等の細かい描写、温かみのある貼り絵が素敵です。

今月のカレンダーから

青葉台 12/26（木）27（金）
11:00～ 14:00～
年賀状づくり
年の瀬は、親子で年賀状をつくってみませんか？世界でひとつだけの手作り年賀状！誰に送ろうかな？！

青葉台 12/24（火）
11:30～ 15:30～
おたのしみ会
季節のうたやおはなしをみんなで楽しみましょう！もしかしてサンタさんも登場するかも…？！

市ケ尾 12/14（土）
11:00～
サテライト

パパ向け企画 市ケ尾
家族で学ぼう 簡単レシピ 12/7（土）
13:30～
バランスが良く、家族みんなで作って食べられる、かんたんなお料理をご紹介します。試食もあります♪ 要予約

開催予告 青葉台
1/18（土）14:00～
シングルトークのサロン
同じ立場の人どうして集まって、子育てのこと、仕事のこと、日々の生活のことなどお話しませんか。
＜対象＞ひとり親の方、ひとり親になる予定の方 定員8組 要予約
ゲスト：ひとり親サポートよこはま