



子育て中の思いや迷い、話してみませんか

子どもを妊娠して出産し、子育てしている時間の中で「こんな時って、みんなどうしてるんだろう…」「これって聞いてみてもいいのかな」と思うことがあると思います。そんな時、どのようにしてその思いや迷いを小さくしていますか？

ラフル、ラフルサテライトでは、ひろばにいるスタッフがいつでも話を聞き、一緒に考えることができます。また、他の親子とふれ合い、話すことで、なにか発見できるかもしれません。足を運ぶことが難しいときには、横浜子育てパートナー専用電話もあります。

青葉区内には、子育て相談ができたり、自身の思いを聞いてくれる場所・人が他にも、数多くあります。区の子ども家庭支援課、地域で開催されている地域育児教室、親と子のつどいの広場、区内15か所にある子育て相談会場、そして皆さんが住む地域に必ずいる主任児童委員さん…

たくさんの人が子育てを応援しています。ちょっと考え込んでしまうときには、話しかけやすい人に声をかけてみてください。



今月から紙面デザインを一新しました

新しいラフルニュースをよろしくお祈りします

「ラママのほっとタイム」をいつも読んでいただいていますか？ラフルを利用しているラママ編集メンバー7名が、子連れでワイワイしながら作っています。昨年はお子さんが大きくなって卒業するラママがいたので、ひろばにチラシを貼って新メンバーを募集。2人が加わりました。

ラフル歴は5か月から6年まで、みんな子育て真っ最中ですが、子どもの数も、青葉区民歴も仕事の有無もまちまちです。ひよんなことからつながって、いろいろ話せる仲間になっています。

「子育て中」という共通点を持つパパママが、新たに「こんなことやってみよう」と手を挙げてつながっていかれたらと思っています。

青葉区福祉保健センターよりお知らせ

「生後4か月までの赤ちゃんのいるご家庭を地域の方が訪問します」

ご出産おめでとうございます。

横浜市では、地域で様々な活動をしている「こんにちは赤ちゃん訪問員」が、生後4か月までの赤ちゃんのいる全てのご家庭を訪問しています。玄関先で、地域の子育て情報の案内や、横浜市オリジナルの赤いガラガラをプレゼントしています。

赤ちゃんが誕生すると自宅やその周辺で過ごす時間が増えます。赤ちゃんの成長を、地域の中で一緒に見守ってくれる人がいると安心ですね。

お近くの赤ちゃんと一緒に過ごせる居場所にぜひ遊びに行ってみてください。



※母子手帳の1枚目にある出生連絡票をもとにご連絡をしております。日中に繋がる電話番号をご記入の上、出生後速やかに提出をお願いします。なお、電話連絡がつかない場合は、直接訪問させていただく、訪問ができない場合もあります。



子育て中のあなたへ

子どもと居る時間が、今の自分にとってかけがえのない人産休、育休を取って子どもと居る時間も大事だけど、仕事もやりたい人子どもと居たいけど、仕事をする必要がある人子どもはかわいいが子育ては苦手…などみんなそれぞれ、いろんな思いを持って子育てしています。



独身生活、夫婦での生活は、自分の、自分達のペースで時間が流れていた人も子どもが生まれると、子どもファーストになったりもう少し寝たい、朝まで寝られたらどんなに幸せだろうと思ったり子育てしていない友人が、キラキラして見えたり自分だけが社会との接点を失い、取り残されている気持ちになったりこのままで良いのかと苦しくなることやこんなはずではなかったと思うことなど子育て中だからできないこと、諦めることも…

その反面地域や子育て仲間とのつながり、日々のささいな出来事が幸せに思え、子どもの愛おしさが心に沁みることや新しいことを経験している自分、必要とされていることにやりがいを感じることもあります。

日々を必死に過ごしていると気が付かないことも、振り返ってみるとかけがえのない輝いた時間なのかもしれません。

子どもも親も十人十色。マニュアルや誰かと同じではなく、一人ひとりの子どもとの向き合い方や子育てを私たちラフルは応援しています。



子育ては、次世代を担う人を育てる大切で価値ある営み。自信を持ち、胸を張っていきましょう。

ラフル(青葉台)

10:00～16:00 (日・月・祝・年末年始は休み)
東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分 ※駐車場無し
〒227-0062 横浜市青葉区青葉台1-4-6F
TEL:045-981-3306 FAX:045-981-3307

☎子育てパートナー専用
045-479-5810 (火～土 10:00～16:00)
☎横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
045-482-5518 (火～土 9:00～17:00)

ラフルサテライト(市ヶ尾)

10:00～16:00 (日・月・祝・年末年始は休み)
東急田園都市線「市ヶ尾駅」徒歩5分 ※駐車場・駐輪場無し
〒225-0024 横浜市青葉区市ヶ尾町1152-25
TEL:045-979-1360 FAX:045-979-1361

☎子育てパートナー専用
045-507-5570 (火～土 10:00～16:00)



ラフル・ラフルサテライトのウェブサイト <http://lafull.net>

発行日:2020年2月1日 発行元:青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 島美奈子



青葉区地域子育て支援拠点

2月号 2020年 vol.103

0歳から未就学児&妊婦とその家族/子育て支援に関わる方のための通信

ラフル

ニュース

今の特集

「子育て中のあなたへ」

ラママのほっとタイム

「ひとりっ子、2人目、3人目…子育てして感じること・変わったこと」



こんなことをしています

ラフル7つの役割

- ひろば
0歳から未就学児・妊婦とその家族が過ごし、さまざまな人と交流する場所です
- 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れます
- 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
- 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
- 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
- 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

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。

ラフママの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルールを利用している「ラフママ」編集メンバーがつくっています。現在、メンバーは7人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

ひとりっ子、2人目・3人目・・・ 子育てで感じること・変わったこと

ひとりっ子

- ・息子とふたり、外出先でティータイムをする時は、ちょっとしたデートの気分がワクワクします♪
- ・兄弟がいたら、同じ目線で遊べる相手がいることでいろんな刺激を受けられるんだろなあ...と思ったりします。
- ・洗濯のことを考えると洋服が汚れることに神経質になっていましたが、外遊びをするようになってからはもう開き直るしかない、といった具合になりました。
- ・夫の転勤に伴い横浜に移り住んでいるので基本的にワンオペです。なので、強靭になりました(笑)

- ・子どもと一対一で向き合うことができ、子どもの成長をずっと近くで見られていること。昨日できなかったことが今日はできているなど、子どもの成長の早さを実感しています。
- ・見えすぎてしまうことが多いので一喜一憂しやすいです。
- ・平日、家庭内では子どもの相手をするのはほぼ私のみなので、家事をしていても足に絡みついて甘えてくるので何もできません。私が体調を崩したときが一番しんどいです...
- ・出産する前は実は子どもが苦手なで、生まれてくる子を本当に心から愛せるのか...と本気で悩んでいました。そんなことも杞憂に終わり、今では我が子を溺愛しています(笑)

2人目、3人目

- ・何もかも初めてで必死だった1人目育児と違い、2人目の育児は落ち着いて向き合える心の余裕のようなものがある。
- ・幼稚園行事や通院などの予定の調整。大人がもう一人ほしくなります。
- ・自分の時間を捧げることにより抵抗が無くなりました。「何で寝ないの!何も出来ない!」が今では「寝た寝たラッキー!何しよ?」です。
- ・上の子に対して強く注意や自立を促してしまう。冷静になればまだ3歳で甘えたいはず...と反省もするし、改めて「育児」というものを考えさせられています。
- ・子どもが一人から二人になった時はグッと大変になったけど、二人から三人になった時はそうでもなかった。
- ・姉が明るく活発、感受性が強い。弟はにこにここと落ち着いて穏やか。それぞれの個性を感じる喜びがありました。いつか子どもの数だけ人生を垣間見れたら良いなと思います。

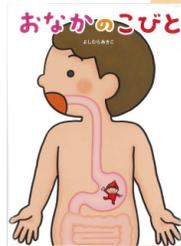
- ・三人で遊んだり、姉が妹を可愛がったりかばったりするのを見ると、嬉しく、たのしく思う。
- ・産後から1人での2人育児は体力的に精神的にも「案外いける!」と思ったけれど、疲れが蓄積した頃に身体のおちこちに異常がでます。
- ・下の子を世話している時、悪戯やダダをこねる上の子についてイラッと怒る時があります。でもそうすると負の感情連鎖が始まります。
- ・家事も育児も完璧にこなそうとするのは親子でストレスが溜まると悟りました。2人目が大きくなるまでは「適当」も必要。
- ・初めて一時預かりの登録をしたこと。何かあった時のため、自分以外の誰かに頼れる場所をつくることも大事なのかも。



えほんの じかん

「おなかのこびと」
作・絵 よしむらあきこ
出版社 教育歌劇

子どもの頃、身体の中を覗いてみたいと思った事はありませんか?ちなみに私はあります。体の中を覗ける上に、興味深く面白おかしく学べる絵本です♪お子さんと生活習慣を整えるためにもおすすめです!



2020年2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時に「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。

📍 専門相談員のいる日 📍 プレママ・プレパパ向け企画

ラフルール(青葉台)		子育てサポートシステム	ラフルールサテライト(市ヶ尾)	
1	土	パパの子育て教室(抽選)9:30~ <small>青葉区在住の初めて パパママになる方</small>		1 土 家族で遊ぼう「間伐材を使って」 13:30~ 地域の方へラフルール見学デイ 10:00~15:00
2(日)・3(日) 休館日			2(日)・3(日) 休館日	
4	火	消防署へGO! 11:00~要予約	ラフルールひろばmini あざみ野会館 親子で楽しもう! 手遊び・布遊び 2月5日(水) 10:00~11:30	4 火 子どもの発達の相談もできる日 10:30~12:30 📍 豆まきごっこを楽しもう! 11:30~ 14:00~ ひろばゲスト「子育てサークル すいすいクラブ」11:45~
5	水	公園へGO! 10:30~ ひろばゲスト「子育てサークル たんぼぼクラブ」11:45~		5 水 公園へGO! 10:30~ プレママちよこつと見学デイ 11:30~ 出入り自由 📍
6	木	おしゃべり会「0~5か月の赤ちゃんあつまれ」14:00~要予約		6 木 孫まご講座 10:30~要予約 おしゃべり会「0~3か月の赤ちゃんあつまれ」14:00~ 要予約
7	金		入会説明会(青葉台)10:30~11:30 要予約	7 金
8	土	パパと遊ぼう「間伐材を使って」 13:30~ 要予約 パパ・プレパパあつまれ「先輩パパに聞いてみよう」 📍 14:00~要予約 おなかの赤ちゃんに絵本を 📍 14:00~要予約		8 土 サタデーサテライト「おはなし会」 13:30~
9(日)・10(月) 休館日・11(火) 建国記念の日				9(日)・10(月) 休館日・11(火) 建国記念の日
12	水	子育て講座「ダブルケアについて知ろう」13:30~14:30 要予約		12 水 絵本リサイクル
13	木	ラフっこタイム 11:00~12:30 要予約 ひろばゲスト「子育てサークル すいすいクラブ」11:45~ 小児救命救急講座 13:30~14:30 要予約		13 木 絵本リサイクル おしゃべり会「お風呂どうしてる?」 14:00~ 要予約
14	金	多文化サロン 11:00~11:30 要予約		14 金
15	土	公園へGO! 10:30~ ふたごみつこあつまれ11:00~11:30 要予約	入会説明会(市ヶ尾)10:30~11:30 要予約	15 土 公園へGO! 10:30~
16(日)・17(月) 休館日				16(日)・17(月) 休館日
18	火	おなかの赤ちゃんに絵本を 14:00~15:00 要予約 📍		18 火 ママの気持ちの相談もできる日 10:30~12:30 📍 ひろばゲスト「子育てサークル つくしんぼ」 11:45~ おしゃべり会 「アンダー25のパパママあつまれ~!」 14:00~ 要予約
19	水	おしゃべり会「イヤイヤラフルールから帰れない」 14:00~ 要予約		19 水 おしゃべり会 「0~6か月の赤ちゃんあつまれ~!」 14:00~ 要予約
20	木		入会説明会の予約は 開催場所に関わらずこちらまで 045-482-5518	20 木
21	金			21 金
22	土	地域の方へラフルール見学デイ 10:00~12:00 子どもの発達の相談もできる日 13:30~15:30 📍 プレパパプレママラフルール見学説明会14:00~要予約 📍		22 土 子どもの発達の相談もできる日 10:30~12:00 📍
23(日) 天皇誕生日・24(月) 振替休日				23(日) 天皇誕生日・24(月) 振替休日
25	火	公園へGO! 10:30~		25 火 公園へGO! 10:30~
26	水	おしゃべり会「入園・入学・進級...新しい生活が始まる!」 11:00~要予約 ひろばゲスト「子育てサークル チェリーキッズ」11:45~		26 水 おしゃべり会 「7~9か月の赤ちゃんあつまれ~!」 14:00~要予約
27	木	ママの身体の相談もできる日 13:30~15:30 📍	ラフルールひろばmini 桂台コミュニティハウス 「パパもママも一緒に 体を動かそう」 2月29日(土) 10:00~12:00	27 木
28	金	ちよこつと見学デイ 10:00~12:00		28 金 みんなであそぼう2~3才児 11:00~
29	土			29 土