

平成23年度 地域子育て連絡会 開催

私達が住み暮らしている地域の中に、「0歳から未就学児の子育て」を応援している人や仕組みがあります。行政、自治会、民生委員児童委員、主任児童委員、母子訪問員、こにちは赤ちゃん訪問員、子育て支援者、民間ボランティアグループ、保育園、子育てグループ、地域ケアプラザ、社会福祉協議会、子育て支援拠点や親と子のつどいの広場など多くの人たちが、子育て家族の周りを見守っています。



●谷本・上谷本地区地域子育て連絡会の様子

「地域子育て連絡会」は青葉区全体を12のエリアに分け、エリアごとに上記子育て支援活動をしている方々が集り、それぞれの活動を理解し合い、顔の見える関係性をつくることと、子育て情報の一元化を図ることを目的として開催しました。

昨年度から始まったこの連絡会、今年度は昨年度提示された課題や事前にとったアンケートからのキーワード【子育て支援とは・広場とは・情報・連携・異世代交流など】を基に、活発に意見交換を行い、子育て支援の今後を考え合っています。

エリアによっては参加者が2～3のグループに分かれて意見交換するところもあり、子育てサークルが入ったグループでは率直に「どんな支援が必要なのか」のやりとりもされました。転出入者の多い青葉区には子育て中の方々が顔を合わせる場が徒歩で出かける範囲であったら良いとの意見も出されました。

「家で子どもと二人っきりで過ごし、子どもが泣くと虐待をしていると思われないかと周囲に気を使い、泣かせないようにずっと抱っこして毎日を過ごしていました。地域の中で親子を丸ごと迎え入れてくれる場があったことに助けられました」との言葉は子育て支援に関わる人にとって初心に戻る言葉となりました。



●話し合いの最中、お子さんたちはおもちゃで遊んで待っていました

2012年3月

広場カレンダー

ラフルでは、火～土(10時～16時)の毎日「みんなの広場」を開いています

《ラフル広場カレンダー アイコンの見方》

専門の相談員に
相談できる日

国際ひろば

障がい児を持つ
先輩ママもいる日

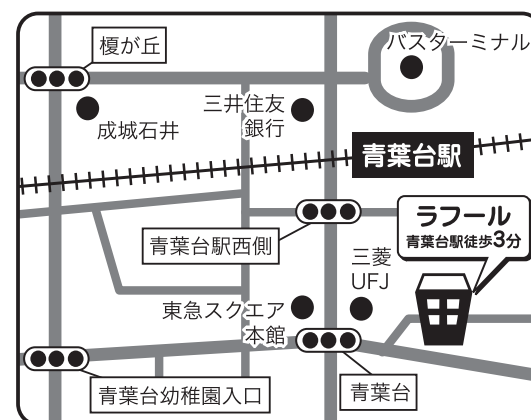
双子を持つ
先輩ママもいる日

パパママひろば

火	水	木	金	土
意見交換会の参加方法 会 場: ラフル研修室 申込受付: ラフル受付 定 員: 10名程		1 みんなの広場  10:30～ 12:30 助産師・保健師	2 みんなの広場 ●子育てサークル チェリーキッズの 紹介 11:45～	3 パパママひろば 
6 みんなの広場 ●出身地別おしゃべり タイム(近畿地方) 14:00～ ●ツインクルリトル スターズ(多胎児 サークル)定例会 10:30～12:00	7 みんなの広場  10:00～ 13:30	8 みんなの広場	9 みんなの広場  10:00～ 13:30 ●子育てサークル たんぽぽクラブの 紹介 11:45～	10 パパママひろば  意見交換会 ●0歳児のママ 集まれ! 10:30～11:30
13 みんなの広場	14 みんなの広場 意見交換会 ●いよいよっ子の ママ集まれ! 10:30～11:30	15 みんなの広場  11:00～ 14:00 保育士 ●サポートシステム 説明会 10:30～	16 みんなの広場  10:00～ 13:30 ●出身地別おしゃべり タイム(関東地方) 11:00～	17 パパママひろば 
20 ラフル お休み	21 みんなの広場  10:00～ 13:30	22 みんなの広場  13:30～ 15:30 パースあおばの助産師	23 みんなの広場  10:00～ 13:30	24 パパママひろば  ●小児救命救急 講座 13:30～ 15:30
27 みんなの広場	28 みんなの広場	29 みんなの広場	30 みんなの広場	31 パパママひろば  13:30～ 15:30 発達相談員

出張!
みんなの広場
@ケアプラザ
子育て中のお母さん達が少しでもホッとできたり、他の子育て親子と交流できたりする場が住んでいる身近な場所にあつたらいいなぁと、ケアプラザと協力しあって年に数回、青葉区地域子育て支援拠点ラフルから「みんなの広場」が地域ケアプラザに向かいます。
● 荏田地域ケアプラザ... 3月26日(月) 10:00～12:00
「段ボールで遊ぼう&おしゃべりタイム」

ラフルへのアクセス



青葉区地域子育て支援拠点は、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の協働で運営しています。

〒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

●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

青葉区地域子育て支援拠点

3月号
2012 Vol.8

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
ニュース

◆お花見に出かけよう♪春のお出かけスポット

◆子どものお弁当レシピ



ラフルは
5つの♡を行っています!

- みんなの広場を開催
- 広場での子育ての相談
- 子育ての情報を発信
- 子育て支援支援に関する講座や研修の開催や子育てグループの活動の支援
- 子育て支援のネットワークづくり

発行日: 2012年3月1日 発行元: 青葉区地域子育て支援拠点 施設長 山田範子

お花見に出かけよう♪



赤ちゃんと一緒に

★お花見に行くときの持ち物★

●離乳食などの食べ物
●お茶
●お菓子

●おむつ
●おしりふき
●ビニール袋

●日よけ
→敷物の上で赤ちゃんがお昼寝したら日傘を置いてあげましょう！(晴雨兼用だと突然の雨でも大丈夫)
→長時間のお花見や複数の家族でお出かけのときにはデントもおすすめ。風よけにもなります。

●お気に入りのおもちゃ(グズリ対策)

●敷物
→おむつ替えにも、お昼寝させるにも使えます

●お湯&ミルク&哺乳瓶(ミルクの場合)
●授乳ケープ(母乳の場合)

●はおりもの
→お花見シーズンはまだ肌寒いこともあるので、はおりものは必須アイテムです。カーディガンは授乳ケープ代わりに也成了り、赤ちゃんの上にかけてあげることもできます。

以前、生後三ヶ月の息子をお花見に連れて行くには？と、先輩ママに聞くと…
「ダンボール持って行くと、赤ちゃんの風よけになるよ。授乳はパパの影で、カーディガンを後ろ前にしてササッと。」
子育てグッズはまず買う、と思っていた私。そんな授乳を隠す方法があるの?!と、聞いてびっくりでした。

ベビーカーはやっぱり便利です。乗らないときは荷物のせるようにしたり…お弁当は無理せず、近くのおいしいパン屋さんなどで買って食べるのも楽しいですね。暖かい飲み物も忘れずに！

娘がまだミルクを飲んでいたら哺乳瓶など荷物が多かったため、近隣の公園でお花見をしました。青葉区には桜がきれいな公園がたくさんあります。ちょっと赤ちゃん連れて遠出は…という人は、暖かい日に近所の公園で桜を見ながら過ごすだけでも、春を満喫できますよ♪

春が近づいてきました…。というわけで、今月はお花見特集！
“赤ちゃんとお花見に行くときの持ち物”、おすすめの“春のお出かけスポット”、“編集スタッフからのお花見エピソード&アドバイス”を紹介します。
お子さんと一緒に春を感じてみてはどうですか？

春のお出かけスポット

青葉区内のスポット

- 桜台公園
- もえぎ野公園
- 寺家町
- 恩田川周辺
- あざみ野カリタス横(桜通り)
- たまプラーザ大通り～鷺沼
- 藤が丘ひょうたん池公園
- 美しが丘公園
- こどもの国



長い滑り台が楽しそうでした。トップシーズンでも敷地が広いので人が多くてもものんびりできます。

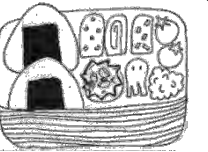
県内のスポット

- 王禅寺ふるさと公園(川崎市麻生区)
- 東方公園(都筑区)
- 海軍道路周辺(瀬谷区)
- 三ツ池公園(鶴見区)
- こども自然公園大池公園[通称:大池公園](旭区)

本数は少なめですが桜は園内の所々に点在していて、駐車場もあり、レジャーシートをひくスペースもたくさんあるのでお勧めです

ラフールを利用されているママたちに教えてもらったお出かけスポットです★アンケートにご協力して下さった方々、ありがとうございました！

子どものお弁当 レシピ



なんといっても定番の おにぎり

シャケほぐし や 塩コンブ、ふりかけなど、混ぜるだけでバラエティー豊かなお弁当に。ラップで握ってそのまま包めば、食べる時に手が汚れません♪

じゃがいもグラタン

- ①洗ったじゃがいもをラップして、レンジで加熱。
- ②皮をむいてつぶしてマヨネーズ・塩こしょうで味付け。
- ③ハム半分を食べやすい大きさに切って、紙カップかシリコンカップに入れる。
- ④その上にじゃがいも・とろけるチーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



じゃがいも炒め

- ①たまねぎを薄くスライスする、ウィンナーも食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎ・ウィンナーを、油を入れて熱したフライパンに入れていためる。
- ③②に冷凍フライドポテトを入れたため、火が通ったら塩こしょうで味付け。

ちょっと手抜きサンドイッチ

- ①六～八枚切りの食パンを縦半分に切り、横からパン切り包丁で切り込みを入れる。
 - ②袋状になった所へ、チューブで売っているピーナツクリームやツナマヨのディップをチュッと注入して完成。
- 余裕あれば、みじん切りの人参とコーンを入れると野菜度UP！

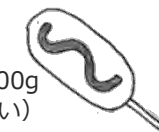


ほうれん草入り卵焼き

野菜をなかなか食べない子に、茹でたほうれん草を細かく刻んで、卵とお砂糖、お醤油少々と一緒に巻き込んで焼く。甘い卵と一緒に苦手なお野菜も食べられそう。定番の卵焼きですが、いつも同じ味だと飽きるか〜ということで、野菜以外でも、チーズ、のり、ツナ、カニカマなどで味を変えてみるのもオススメです。

簡単アメリカンドック

- ①ウィンナーに楊枝をさす。
 - ②少量のホットケーキミックスを水または牛乳で溶く。
 - ③油で揚げる
- (ウィンナー10本で
ホットケーキミックス 100g
水または牛乳 50ml くらい)



ミニホットケーキ

直径10cm位のホットケーキを何枚か焼いて、チョコペンで動物やキャラクター等の絵を描く。
かわいいイラスト付きのホットケーキは子どもも大喜びです。
リンゴのスライスを入れても美味しいですよ！



お花見などのお出かけにはもちろん、4月から幼稚園のお弁当を作るママにもオススメのレシピです♪

みんなの広場から…

第2回「イヤイヤっ子のママ 集まれ！」レポート

第1回に参加できなかったお母さんから「ぜひもう一度！」との要望に応え、1月20日(金)に第2回「イヤイヤっ子のママ 集まれ！」を開催しました。当日は朝から雪の舞うとても寒い日でしたが、6組の親子が手先を真っ赤にして息を弾ませながら、開催時間に間に合うようにと集まりました。

1才半から2歳半までの元気いっぱいの子どもたちが、研修室で倉庫から出した新しいおもちゃでにぎやかに遊んでいる側で、お母さんたちの本音トークがスタートです。「最近お子さんのことで、嬉しかったことは何ですか？」の質問にみなさん「なかなか思いつかないわ〜」と。でも「○○○」「☆☆☆」と聞いているうちに「うちも…」と、その顔に笑顔がこぼれます。

「困ったことは？」については、一人ずつ意見交換し、第1回にお母さんたちから出たアドバイスを紹介しました。

ラフールで呼びかけている「○○のママ 集まれ！」の企画は、特別な講座やイベントではなく、ちょっと先輩ママやスタッフが入っておしゃべりする気軽な会です。

皆さんも次回ぜひ参加してみてください。



えほん
の
じかん

じっちょりんのあるくみち かとうあじゅ作 / 文溪堂

お花の種をまくじっちょりん。春が待ち遠しいこの季節にちょうどいい絵本です。道や公園でよく見る草花の名前もかいてあるので、お散歩して帰ってから楽しめますよ。3才以上がオススメです

うちの子ったら… おもしろエピソード

「ニトリ」に買い物に行った時のこと。店内でCMソングが流れていたが、娘(3歳)は「ニトリじゃないよ、ことり(小鳥)でしょ！」とムキになっている。まだひらがなしか読めないの、カタカナの「ニ」を「こ」、「リ」を「り」と読んで「ことり」という店だと思っているらしい。(「ト」は読めないの、スル〜?) 「お値段以上〜ことり♪だよね〜」と大きな声で歌い始めたので恥ずかしかった〜

編集後記

「1歳半の娘がお腹を壊し、お医者さんに『離乳食っぽいものをあげて下さい』と言われたので、非常食用に買っていた市販のベビーフードを食べさせました。こういうときにベビーフードは使える！と思いました。賞味期限はギリギリ(^^;)。震災から一年…。この機会に非常食の入れ替えをしようと思いました。」(mire)

「出産から一歳まで生い立ちを綴った長男のアルバム。完成したのがなんと四歳半。それから一向に整理されず、この春は幼稚園卒業。さすがに1冊では気まずい。」(Y)