

孫まご講座2012のご案内

孫、それも初孫ともなれば、「目の中に入れても痛くない」と表現されるように、可愛さ・嬉しさもひとしお。しかし同時に、自分達が子育てしてきた時代と子育ての方法や状況が変わり、どう手助けしたらよいのか不安も感じているのではないのでしょうか。

子育て、昔と今とで変わったところをクイズ形式で学びあい、スマートに楽しく子育てを応援しませんか。



日 時：2012年11月11日 土曜日
14時～15時30分

会 場：青葉区地域子育て支援拠点 ラフル 研修室

内 容：◆初孫の誕生や孫との関わりでワクワクしていること、不安に思っていることを出し合う
◆孫育てクイズに挑戦
◆クイズの答え合わせをしながら、現代の子育ての事情を知る

講 師：コーディネーター
NPO法人 孫育て・ニッポン 理事長：棒田 明子さん

対象者：◆お孫さん（0歳～未就学児）がいらっしゃる方
◆地域の祖父母世代の方（お孫さんがいらっしゃらない方も）
※ご夫婦での参加、大歓迎！

定 員：先着 20名程度

参加費：無料

申込み方法：10月20日（土）10時より 電話にて受付
青葉区地域子育て支援拠点ラフル事務所
TEL:045-981-3306
〒227-0062 青葉区青葉台1-4 6階

個人情報に関して：

みなさんからいただいた個人情報は、この講座以外に使用いたしません

講師プロフィール：

NPO法人孫育て・ニッポン 理事長 棒田 明子さん
日本助産師会主催の「楽しい子育て・孫育て」講座の他、狛江市や川崎市での孫育て講座等に携わる。妊娠・出産・子育て・孫育てに関する活動を全国で展開。NHK「隣の子育て、団塊スタイル」出演、トソキトウカ横浜実行委員。著書に「祖父母に孫を預ける賢い100の方法」

この事業は横浜市の「三世代育児支援事業」として実施しています

2012年10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

パパママひろば
 双子を持つ先輩ママもいる日

火	水	木	金	土
2 みんなの広場 10:00～13:30 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分程) 	3 みんなの広場 意見交換会 ●いよいよっ子のママパパ集まれ! 11:00～1時間程度 研修室にて	4 みんなの広場 10:30～12:30 助産師・保健師 14:00～15:45 センター保育園の保育士	5 みんなの広場	6 パパママひろば
9 みんなの広場	10 みんなの広場 10:30～12:30 臨床心理士	11 みんなの広場	12 みんなの広場 10:00～13:30	13 パパママひろば
16 みんなの広場 10:00～13:30 14:00～15:45 公立保育園の保育士	17 みんなの広場 ●青葉区社会福祉協議会によるサポートシステム説明会 11:00～12:00 研修室にて	18 みんなの広場 11:00～14:00 保育士	19 みんなの広場	20 パパママひろば 意見交換会 ●多胎児家族集まれ! 11:00～1時間程度 研修室にて
23 みんなの広場 	24 みんなの広場 	25 みんなの広場 意見交換会 ●0歳児のママパパ集まれ! 11:00～1時間程度 研修室にて ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分程) 13:30～15:30 助産師	26 みんなの広場 10:00～13:30 ☆☆秋の☆☆ラフルニックミニミニ運動会1回目/11:00～2回目/14:00～詳細は中面を見てね! 13:30～15:30 発達相談員	27 パパママひろば
30 みんなの広場	31 みんなの広場			

出張ラフル
@地域
ケアプラザ

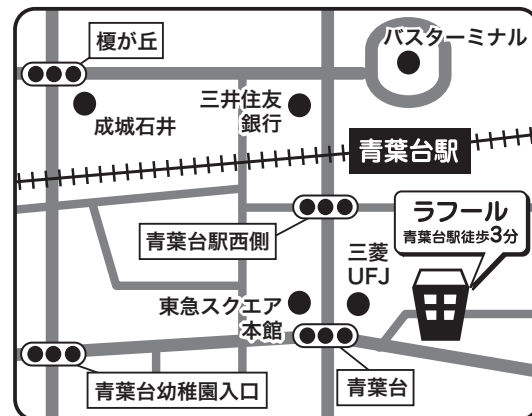
■ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ
「シャボン玉と工作」
10月2日(火)10:00～12:00

■美しが丘地域ケアプラザ
「ミニ運動会とシャボン玉」
10月12日(金)10:00～12:00

■大場地域ケアプラザ
「外遊び」
10月10日(水)10:00～12:00

■鶴志田地域ケアプラザ
「公園でミニ運動会」
10月30日(火)10:00～12:00

ラフルへのアクセス



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 パレットが区との協働で運営しています。



青葉区地域子育て支援拠点

10月号
2012 Vol.15

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

特集：外で体を動かして遊ぼう

◆公園で拾おう♪ミニどんぐり図鑑！

◆簡単お料理レシピ



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10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

外で体を動かして遊ぼう♪

運動会シーズン到来！ということで、今月は公園などでできる外遊びを紹介します。
 小さなお子さんでもできる遊びもありますよ！
 涼しく過ごしやすい季節ですので楽しく元気に体を動かしましょう♪



しっかり歩けるようになったらできる遊び

すべり台で踏み切りごっこ

子どもがすべり降りる途中を、ママが腕でとおせんぼして「かん・かん・かん・踏み切りで〜す！」しばらく待っていられたら、遮断機をあげます。
 トンネルにしてすぐに通してあげてもごきげん。少し大きな子なら「かん・かん・かん・お名前は？」と質問して、答えたら遮断機をあげるというのも、盛り上がります。質問は「おとしはいくつ？好きな色は？」などいろいろ。

よちよち歩きからできる遊び

ボールをもつ、投げる、転がす！

手のひらサイズのゴムボールは、重たくて転がるのが遅いので気に入っています。地面になげついたり、転がして追いかけたり。逆に、よく弾む大きめのスーパーボールも子どもは大喜び。ボールを取ろうとして、右往左往。延々とやっています。どこまでも転がるので大人はちょっとヒヤヒヤ。でも、とにかく楽しそう！



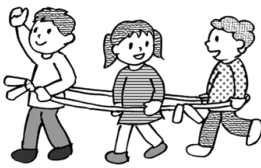
線路（道路）遊び

公園で道を描いてあげて、その上を走ったり歩いたりして遊びます。途中で駅があってもおもしろいですね。意外と線の上を歩くのが難しいようです…。少し大きな子は道を長くしたり、一緒に描くのもいいですね。



縄跳びで電車ごっこ

縄跳びを数本繋いで電車ごっこ。憧れの運転手さんやお客さん気分になって遊べます♪



高い所から飛び、高い所を歩く

ちょっと高い所にのったら「いっせーのせ！」で、とびおりる。または、抱っこしてあげる。自分のバランス感覚を試しながら、ちょっと高くなっている所を歩く。自分の決めたゴールまで行けると達成感！

段ボールでそりごっこ

段ボール1枚あれば草原の斜面を滑って楽しめます。急な斜面は危ないので、怪我のないように注意してくださいね。



しっぽとりゲーム

なわとびやひもをズボンやスカートの後ろに挟んで取り合いっこします。何人かでやると楽しいですよ。



公園メモ

ハートの葉っぱ「カツラ」

「カツラ」の葉は紅葉して茶色になったら、葉から甘い匂い(わたあめみたいな)がします。私はこどもの国で見つけましたが、皆さんの身近にもありますよ。ぜひ、鼻をクンクンして探してみてくださいね！

みんなの広場から…



★ラファールのみんなの広場も、「スポーツの秋！」…秋のラフリンピックを開催します！
●秋のラフリンピック
開催日時：10月27日(土) 午前11:00～ と 午後2:00～(各40分間程度)
 ●かけっこ ●借り物競走 ●クイズDEラファール
 ●玉入れ ●親子のふれあい体操
 パパもママも、おじいちゃんもおばあちゃんも、み～んな参加できるミニミニ運動会。申込は不要です。みなさんでお出かけ下さい。

拠点運営法人「パレット」から 秋・し・鳥・世

★日頃地域と接点を持ちにくい乳幼児のお父さんを中心とした家族が、身近な自然の中で子どもと過ごし、その楽しみを知ってもらおうと、下記の講座を企画しました。日曜日の午前中、ちょっと早起きして参加しませんか…

●子どもと楽しむ身近な自然 ～パパに伝授・公園を10倍楽しむ方法～

開催日時：11月18日(日) 10:00～12:00

場所：青葉区地域子育て支援拠点ラファール集合 ⇒ 桜台公園へ出発

対象：乳幼児の父親(予定者も含む)及び子育て家族 先着15家族

参加費：100円(保険料)/1家族

内容：ロープなど、道具を使った公園での遊びを、講師(子どものワークショップ代表 浦部さん)から教えてもらいます。

申込・問合せ：10/9(火) 10:00より 受付開始 11/9(土)受付〆切
 直接ラファール受付で、または電話で申込み下さい
 ラファール事務所 981-3306(火～土:9時～17時)

この事業は横浜市子ども青少年局が実施する「地域におけるパノ講座事業等補助金」を活用しています

簡単お料理 レシピ

中華風肉じゃが

材料

じゃがいも 6個
 豚肉(こま切れ・切り落とし・薄切り何でもOK) 150g
 しょうがチューブ 2cm
 しょうゆ・酒 各大さじ1
 サラダ油 適量
 ★しょうゆ 大さじ3～4
 ★さとう 大さじ2～2½
 ★酒 大さじ1

作り方

①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま鍋に入れてやわらかくなるまで茹でる。(30分弱)
 ②熱いうちに乾いたふきんで包んで皮をむいて、4つに切る。
 ③豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ・酒をもみこみ20分ほどおく。
 ④器に★をあわせておく。
 ⑤フライパンにサラダ油を入れ、しょうがを炒める。
 ⑥香りがたったら、豚肉を加えて炒め合わせて、肉に火が通ったら取り出す。
 ⑦同じフライパンにサラダ油を足し、じゃがいもを強火で焼き色がつくまで炒める。
 ⑧豚肉を戻し入れサッと炒め合わせ、★を加えてやや火を弱めて全体にかき混ぜる。
 ⑨お皿のまわりに水菜やブロッコリーなどをおき、真ん中に盛って完成。

えほん
の
じかん

ぎったんぱっこん/文化出版局

作:なかえよしを / 絵:上野紀子

とりさんがシーソーにやってくると、次々にいろんなどうぶつたちもやってきて、みんなでぎったんぱっこん。でも、かばさんが座ると、シーソーは傾いてしまい…最後はどうなるのかお楽しみ！読み聞かせは0才から。

公園で拾おう♪ どんぐり図鑑!



秋になると公園にはいろんな種類のどんぐりが落ちていますね。一般的にナラ・クヌギ・カシなどのブナ科の木の实を呼んでいます。このどんぐりの他にもいろいろ種類があるので、お子さまと一緒に図鑑を見るのもいいですよ。どんぐりに顔を描いたりして秋を楽しんで下さいね♪

コナラ

大きさ:1.5cm位



アラカシ

大きさ:1-2cm



マテバシイ

大きさ:2-3cm



アラカシは帽子に横縞の模様があるよ!

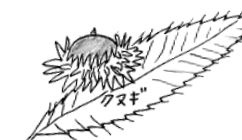
ミズナラ

大きさ:2-3cm



クヌギ

大きさ:2-3cm



スタジイ

大きさ:1.5cm位



コナラ、マテバシイ、ミズナラは帽子に波状の模様があるよ!

悩めるママの 子育て相談

今月は 食事編



自分でごはんを食べる練習をどうやったらいいかわからない。
 (1歳7ヶ月 男の子の子の双子)

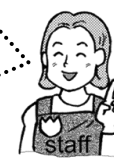
なるべくパパ・ママと一緒に楽しくごはんが食べられるといいですね。怖い顔で「練習よ!」となっているとなかなか食べませんが、パパ・ママが楽しく食べていると、子どもも「食べるのは楽しいんだ」と思い、真似をしながら食べると思います。



手づかみ食べはしていますか?手づかみから始まり、次のステップがスプーンやフォークが道具を使って食べる…になるので、手づかみしやすい大きさや形、柔らかさの食べ物から試してみてください。汚れることなど気になりますが、食べ物を落としていいようにシートや新聞紙を敷いて、自由に食べられる楽しい雰囲気作りも大切です。



ものすごくお腹が空いているときを狙って食べさせると、自分で食べるかもしれませんね。また、最初は好きな物を少し皿に盛って「自分で食べようか?」と誘ってみてはどうでしょうか?自分で手を出して食べたときにほめましょう。いつかは必ず自分で食べる時が来ます。今はゆったりした気分で、食事は楽しいものだよ…と伝えて下さい。



編集後記

「読書の秋ですね♪今年こそ、衝動買い後に放置され積まれている本を読破できまそうに…☆」(tomo)

「10月は息子のお誕生日。頼れる時もあれば、5歳児と同じようにはしゃいで遊ぶ11歳。わたしも戸惑いながらも11年ががんばったぞ。これからも予測不能な子育て頑張ります!」(poco)