

子育て家族を応援 地域子育て連絡会を終えて

「子育て家族の周囲で、こんなにおおぜいの方が見守ってくれている」連絡会が終わるたびに思うことでした。

出席して下さった皆さんは専門家や地域で子育て支援に関わる方、子育てのちょっと先輩たちで、直接的(訪問等)・間接的(広場等)に、様々な工夫をして、子育て家族と顔を合わせる機会を地域の中でつくりられていることが分かりました。

『お家でお子さんと二人っきりで懸命に子育てをしているお母さんたちに、大変な時期のその先に待っている「子育ての楽しさ」を伝えたい』『どうしたらその楽しさを伝えられるか?』。そんなやり取りができたことは、子育て家族にとって勇気づけられることです。

子育ては親だけでなく、周りの人を上手に巻き込みながら行くと、子どもも親も今より楽になっていくのではないのでしょうか。

約2ヶ月間をかけ青葉区内を11地区に分けて連絡会を開催してきました。

年数を重ねることで、目には見えない「輪」が太くなっていくように感じています。



子育ての「楽しさ」をどう伝えようか…

プレパパ・プレママ子育て講座

ラフルで初めてプレパパ・プレママに向けての子育て講座を12月に開催しました。参加14組の方々は「沐浴体験」「妊婦体験」「赤ちゃんの衣類交換」を緊張気味に体験していました。

●沐浴では赤ちゃん人形(新生児と同じ重さ)を支えている手と腰に、その緊張が集中したとの感想が複数寄せられていました。ベビーバスに落とさないように、慎重に…。

●妊婦さんの体験では臨月に近い11.5kgのジャケットを身に付け、床に落とした物を拾ったり、買い物カゴの代わりにバックを持って廊下を歩いたり、靴下を脱いだり履いたりにチャレンジ! 妊娠による奥様達の日常生活の大変さを、一瞬ではありますが感じていただけたのではないのでしょうか。

●下の写真は赤ちゃんの衣類を脱がせたり着せたりする体験。お人形ですのでイヤがったりしませんが、袖口から可愛いおててを出すのに悪戦苦闘! プレパパ・プレママの表情は硬くなります。でもあと数カ月もするとご自身の赤ちゃん笑顔と交わりながら、余裕で着替えをされていることでしょう。

体験後、広場での先輩パパ・ママたちからの言葉に本当に勇気づけられていたようです。ラフルの情報棚からたくさんの子育て情報を手にしていたみなさん、まずはお身体を大切にして、赤ちゃんを迎えてください。(^o^) /



2013年1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
助産師・保健師・保育士などが相談員として広場にいますので、それぞれ専門分野での相談ができます。



障がい児を持つ先輩ママもいる日
障がい児を持つお母さんが先輩ママとしてサポーターで入っています。



双子を持つ先輩ママもいる日
双子を持つお母さんが先輩ママとしてサポーターで入っています。



保育園の保育士さんもいる日
公立保育園の保育士さんも広場にいます。

●意見交換会の参加方法…約10名で交流会を行います。受付が電話で申し込みをしてください。

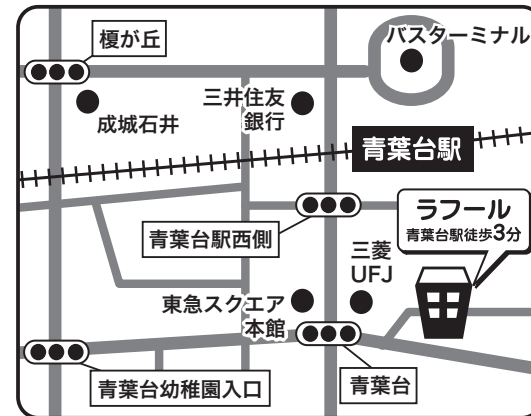
火	水	木	金	土
1 年始休日	2 年始休日	3 年始休日	4 10:00～13:30 意見交換会 ●1歳児のママ パパ集まれ! 11:00～1時間程度 研修室にて 要予約	5 意見交換会 ●多胎児 かぞく 集まれ! 11:00～1時間程度 研修室にて 要予約
8 10:30～12:30 助産師・保健師 ●「パン工房くるみ」の パン販売 (お昼前30分程)	9	10 14:00～15:45 センター保育園の保育士	11 10:00～13:30	12
15	16 10:00～13:30 10:30～12:30 臨床心理士	17 ●ツインクルリトル スターズ定例会 (双子のサークル) 10:30～12:00 研修室にて 11:00～14:00 保育士	18	19
22	23	24 ●「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	25	26 13:30～15:30 発達相談員
29 14:00～15:45 公立保育園の保育士	30	31 10:00～13:30		

ラフルの広場はお休みですが、講座・交流会があります

1月21日(月)…ママの歯っぴいうえる噛む講座@ラフル (10:00～11:30)

1月28日(月)…子育てサークルリーダー交流会 (10:00～11:30)

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。

〒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

1月号
2013 Vol.18

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の方のための通信



寒い冬を乗り切る 冬遊び・雪遊び 特集!

- ◆子どもと作れる節分レシピ☆
- ◆悩めるママの子育て相談



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: 2013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

寒い冬を乗り切る 冬遊び・雪遊び特集!



寒～い冬到来! 家でぬくぬくのんびり…といきたいところですが、子どもは元気いっぱい! そんなときは、この季節しかできない冬ならではの遊びや工作をして過ごしましょう♪ 外遊びのときは防寒対策をしっかりしましょうね。



ミニミニかまくらづくり

雪が降ったら、バケツに雪をじゃんじゃん詰め込みます。いっぱいになったら、反対にしてパッカン! かまくらのように前面穴を掘ります。掘ったら、そこにアロマキャンドルなど小さいろうそくを入れたら、あらキレイな雪の灯籠の出来上がり♪



木に積もった雪を落としてみよう

雪が積もった日は、雪だるまはもちろん、木の幹を力強く蹴って、木に積もった雪を落としても楽しいです♪ 雪がたくさん落ちてくるので、傘は必須。周りに人の居ない、迷惑にならない場所を探してね。

霜柱を探してみよう!

前日の夜の気温が氷点下であれば、土に含まれる水分によって霜柱ができます。公園等の土をよく観察してみてね! 虫眼鏡で観察したり、踏んだ感触や音を楽しんで♪

お花入りの氷作り♪

前の晩にバケツに水をいれて、お花を浮かべておく…うまくいけば、次の朝には氷のお皿ができます。空に透かしてみ☆



雪に色をつけてみよう!

雪がふった時、絵の具で作った色水を積もった雪の上にちょこんとたると、淡い色がついて楽しいですよ!

追いかっこ、鬼ごっこ、おしくらまんじゅう

定番ですが、やっぱり冬は体を動かしてあったかくなるのが一番! よちよち歩きのお子さんでも、「まてまて～」と追いかけると、喜んで逃げようとするはず。少し大きいおさんは、順番に鬼になって鬼ごっこ。ちょっと疲れたら「おしくらまんじゅう」で締めるとばっかばか。

簡単! ビニール凧

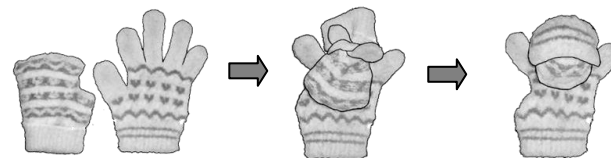
ビニール袋に紐をくくりつけるだけで、立派な凧になります。北風さえも待ち遠しい!

いっしょにつくろう

冬バージョン♪

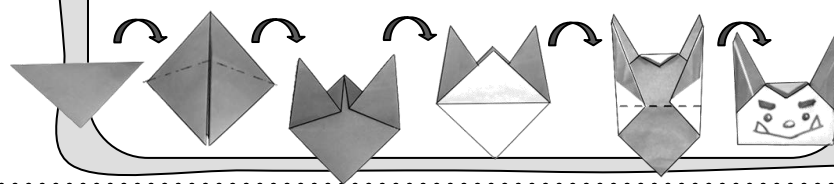
手袋で人形を作ろう

- 5本指の手袋を一組用意します
 - 1) 片方の手袋を裏返す
 - 2) 中指と薬指の2本を使い、裏返した手袋の真ん中を結び、親指を押し込んでポケットにする
 - 3) 手首の部分をひっくり返して、帽子にすればできあがり!
- ※大人用・子ども用とサイズが違う手袋で作ってみてもいいですよ



鬼さんの折り紙

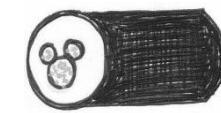
- 赤い紙、青い紙を使って赤鬼・青鬼を作しましょう!
- 1) 上面が顔の色になるように置き、半分(三角)に折る
 - 2) 三角の両端を折って四角にする
 - 3) 2) の点線の部分で折り上げる
 - 4) 下側の表1枚を三角に折り上げる
 - 5) ひっくり返して、左右の端と上部を折る
 - 6) 5) の点線の部分で折り上げ、お顔を描いたらできあがり



子どもと作れる節分レシピ★

ミッキー巻き

【材料】
のり 1枚
ごはん 適量



【作り方】

- ①のりを3種類にカットする
 - ②ふりかけごはんを作る
 - ③ラップの上に小さく切ったのり・ふりかけごはんをのせ、クルクル巻く(3本作る)
 - ④ラップの上に大きなのり・ごはんをのせ、その上に③で作った3本をのせ、クルクル巻く
 - ⑤切ってみたら、あらっミッキー
- ※小さいのを6つ作ればお花バージョンができますよ



プチ恵方巻き

離乳食完了期のお子さんもOK♪

【材料】
のり 1/8枚
ごはん 適量
具(卵焼き、ニンジン、ツナ、ブロッコリーの芯) 適量



【作り方】

- ①ニンジン・ブロッコリーは茹でる
- ②ツナはお湯で油抜きする
- ③卵焼きを作る
- ④ラップの上にのり・ごはんを真ん中くらいに具をのせ、クルクル巻く
- ⑤食べやすい大きさに切れば完成

余った豆でクッキー

余った豆の消費に困ったらこれ!

【材料】
ホットケーキミックス 100g
小麦粉 20g
サラダ油 30g
節分豆 30g
砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①節分豆はすり鉢でよくすり潰しておく(フードプロセッサーでも可!)
- ②ボウルにすり潰した豆・ホットケーキミックス・小麦粉・砂糖を入れて軽くまぜる
- ③サラダ油と牛乳を入れて、ぎゅっと手でこねる
- ④天板にアルミホイルを敷き、親指の先くらいにちぎったタネを丸めて潰し、並べていく
- ⑤180℃で18分程焼く(裏がキツネ色になったらOK)



みんなの広場から…

○●○●○ みんなの広場にはテラスがあります
季節によってその様子は変わります ○●○●○

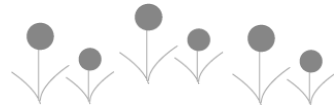
・春 プランターに植えたチューリップや野菜のラディッシュの成長を見ながら、子ども達はカタカタやおもちゃの自動車に夢中。おじいちゃんやおばあちゃんの姿も…。

・夏 ビニールプール、たらい、バケツなど取り揃え、水遊びを楽しみました。お座りができるようになった赤ちゃんから幼稚園児まで、賑やかなテラスでパパも奮闘!

・秋 日差しがずいぶんと柔らかくなってきた頃、お母さんたちがベンチに腰を掛け、談笑しながら子どもを見守る姿が目立ちました。子ども達も飛行機やヘリコプターを見つけては、空を見上げていました。

・冬 雪が降った翌日に、親子で雪だるまを作っていましたよ! コートを着て、帽子と手袋をつけて、寒かったけどバケツをかぶった雪だるまはニッコリとしていました。できあがった雪だるまを赤ちゃんコーナーに居たお母さんたちが赤ちゃんを抱っこして、ガラス越しに見に来ていました。(初雪だるま、ですね)

テラスは気分転換したいときには最適の場所! 泣いていた子も外の風にあたるとその表情を変えますし、大人もちょっと一息入れられます。今日も防寒着を身につけながら子どもの様子を見守っているお母さんが一人。寒くてもなんだか温かい雰囲気…。ラフールのテラス、見に来ませんか…



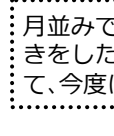
悩めるママの 子育て相談

今月は 歯磨き編

Q. 歯磨きがうまくできません。
よい方法があれば教えて欲しいです。(1歳6ヶ月男の子)



お人形に歯を磨かせて、「お人形さんと一緒にだね、歯を磨こうね」と声をかけてから磨いたりしてみました。あとは食後に歯ブラシを自分で持たせて歯磨きになれる練習もしたかな…。自分でさせたあとは、股の間にはさんでゴシゴシ。習慣になると息子からやろうと声をかけてきましたよ。



月並みですが…、歯磨きの歌(テレビの幼児番組の)を歌いながら、歯磨きをしたり、我が家もお気に入りの人形のお歯を楽しく磨いてあげて、今度は「○○ちゃんの番!」と…。楽しくできるといいですね。



歯磨き、我が家も大変苦労しました。寝かして足で抑えながらしていました。嫌がらなくなったのは幼稚園入る頃だった気がします。湯船につかってる時に一緒に磨くようにしたり、常に親が磨いている姿を見せたりもしました。ママは「磨かねばならぬ」というストレスを感じるでしょうけれど、いつのまにか当たり前になるので、気長に頑張ってみてください。

習慣付けに時間が必要かもしれません。いやいやがひどい日は、うがいをするだけでもよしとして、「明日は歯ブラシしようね」とお話しすることも一つの方法でしょうか。

えほん
の
じかん

うえきばちです/BL 出版

作・絵: 川端 誠

表紙にも描かれている、ごく普通のうえきばちから生えてくるのはなんだろう? ページをめくると…なんと!!(読んでものお楽しみ) 絵、ストーリー共に、ちょっと強烈なので、読み聞かせにオススメの絵本です。なかなか絵本に集中しないお子さんでも、釘付けになるの間違いなし! 1歳くらいからOKですが、小さいお子さんは怖がってしまうかも…。

編集後記

「息子が二歳の時、ノロウイルスに…苦しい思い出。そして次男が二歳の今、ロタウイルスになりました。辛い…!でも病院で「一般的にこのウイルスは免疫ができないっていうけど、なんだかんだ、年々かかりにくくなりますよ。」とお医者さんが言ってくれました。二歳の方!山を超えれば強くなるかも。頑張ろう!!」(Y) 「最近、お得だしエコだし♪と思い、洗剤やインスタントコーヒーなどはよく「詰め替え用」を買いますが、詰め替え時、油断すると結構な確率でこぼす私…。これじゃあ、全然お得になっていない(-_-)…。でも、そんなときは子どもたちが食べ物や飲み物をこぼしても大らかに受けとめられる、そんな私…。」(mire)