

出張ラフル @ 地域ケアプラザ

平成 25 年度、青葉区内 11 ヶ所の各ケアプラザで年 2 回地域の子育てニーズに沿った「出張ラフル」を開催します。ケアプラザによって、また開催日によってその内容は異なります。詳しい内容や持ち物などは、ケアプラザから発行されますチラシや広報紙にて確認してください。
みなさんの身近なケアプラザに、ぜひお立ち寄りください。

出張ラフル

- ◆0 歳児～未就学児 & 妊婦さん と その家族が対象です。
- ◆広場内で子育ての相談ができます。
- ◆地域の子育て情報が入手できます。
- ◆予約不要、時間内は出入り自由です。

★荏田地域ケアプラザ
911-8001
9 月 27 日(金)10:00～12:00
●ミニ運動会
3 月 28 日(金)10:00～12:00
●簡単おやつ作り

★奈良地域ケアプラザ
962-8821
10 月 1 日(火)10:00～11:45
●親子でゆったり の～んびり
ふれあい遊び
3 月 4 日(火)10:00～11:45
●ママリラックス&親子で 1. 2. 3♪

★美しが丘地域ケアプラザ
901-6665
9 月 26 日(木)10:30～12:00
●親子のふれあい遊び
…ママのストレッチも…
1 月 31 日(金)10:00～12:00
●子育て講座 年齢に応じた関わり方

★鴨志田地域ケアプラザ
961-6911
10 月 24 日(木)10:00～12:00
●運動会ごっこ
1 月 30 日(木)10:00～12:00
●簡単おやつ作り

★青葉台地域ケアプラザ
988-0222
9 月 6 日(金)10:00～12:00
●新聞ビリビリ
12 月 20 日(金)10:00～12:00
●冬のお楽しみ会

★たまプラーザ地域ケアプラザ
910-5211
10 月 18 日(金)10:00～12:00
●親子でふれあい遊び
2 月 21 日(金)10:00～12:00
●親子で楽しむ春祭り

★もえぎ野地域ケアプラザ
974-5402
9 月 13 日(金)10:00～12:00
●みんなでシャボン玉
2 月 20 日(木)10:00～12:00
●大広間 de こんにちは! 2014

★さつきが丘地域ケアプラザ
972-4769
8 月 31 日(土)10:00～12:00
●水遊びと手形スタンプ
11 月 15 日(金)10:00～12:00
●親子ふれあい遊び

★大場地域ケアプラザ
975-0200
7 月 24 日(水)11:00～13:30
●納涼祭
11 月 20 日(水)10:00～12:00
●手づくりおやつでママカフェ

★ヒオラ市々尾地域ケアプラザ
308-7081
9 月 19 日(木)10:00～12:00
●シャボン玉と水遊び
1 月 23 日(木)10:00～12:00
●子育て講座とふれあい遊び

★恩田地域ケアプラザ
988-2010
10 月 29 日(火)10:00～12:00
●公園でシャボン玉
12 月 10 日(火)10:00～12:00
●段ボール遊び



2013 年 7 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》

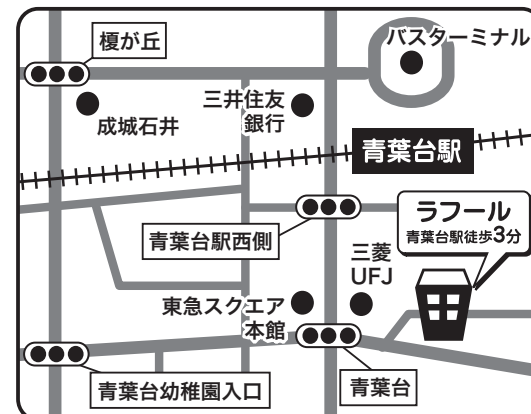
- 専門の相談員に相談できる日
- 障がい児を持つ先輩ママもいる日
- 双子を持つ先輩ママもいる日
- センター保育士さんもいる日
- 外国人先輩ママもいる日

●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
2 10:30～12:30 助産師・保健師 13:00～16:00	3 14:00～15:45 センター保育士	4 10:00～13:30 ●小児救命救急講座 13:30～15:30	5 意見交換会 ●みんなで話そう「オムツはずし」2回目 11:00～30分程度 研修室にて 要予約 10 組	6 ●横浜市子育てサポートシステム説明会 13:00～14:00 研修室にて 要予約 青葉区社会福祉協議会 972-8836
9 10:00～13:30 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分)	10	11 ●歯みがき講座 10:30～11:30 研修室にて 対象: 1 歳児の親子 16 組 要予約	12 10:00～13:30	13
16 13:00～16:00	17 10:00～13:30 10:30～12:30 臨床心理士	18 意見交換会 ●みんなで話そう「夏の子育て情報」 11:00～30分程度 研修室にて 要予約 10 組 11:00～14:00 保育士	19 10:00～13:30	20
23	24 テラスで水遊びスタート!! 7月30日(火)～8月10日(土) プール遊びを行います ※開催時間や持ち物など 詳細は中面を見てね♪	25 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分) 13:30～15:30 助産師	26	27 13:30～15:30 発達相談員
30	31 テラスで水遊び			

出張ラフル @ 地域ケアプラザ
大場地域ケアプラザ
7月24日(水)「納涼祭」11:00～13:30

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。

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

ラフル ニュース

子育てしながらリフレッシュ

◆ラフママの子育て何でもトーク

◆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
- ♡子育ての情報の発信と収集
- ♡子育て支援に関する講座や研修の開催や子育てサークルの活動の支援
- ♡子育て支援のネットワークづくり

子育て中でもリフレッシュしよう！

子育ての合間に、リフレッシュできていますか？
ママもパパも余裕がないとパワーダウンして、子育てできませんよね。そこで、今回は「こうやってリフレッシュしてますよ～」を特集します。
みなさんはどのように、リフレッシュしていますか？

あすける

○夫が休みで子どもをお風呂に入れてくれる日は一人でゆっくり入れるので貴重なリラックスタイムです。
香りの良いトリートメントを使ったりお風呂上がりのスキンケアもいつもより時間かけたり…。



○リフレッシュ目的で預けた事はまだないのですが、同じ年頃のお友達もいっぱい、子どももすごく喜んで一時預りを過ごしているようです。親だけでなく、子ども自身も良いリフレッシュになるのかなと思います（人見知りしない性格だからだと思いますが・・・）。

○週一回、託児つきの英会話を習っています。子ども同士も顔見知りになってきて、親子で楽しく通っています。

○保育園の一時保育をとときどき利用して、私一人の時間を作っています。数時間でも一人で散歩したりするだけでリフレッシュできます。

○平日、半年に一度くらいは子どもを預けてパパとランチをしています。そんな時はなかなか子連れでいけないお店に行くようにしています。二人の時間を楽しむのもいいかな・・・と思います。

○パパに子どもを預け、すっかり縁遠くなっていた姉をデートに誘った時は、最高にリフレッシュできました。ガールズ（?!）トークに火がついて、歩いていても、座っていても、べちゃくちゃ。なかなか、ここまでツーカーで話せる相手はいない、そうか、私たちは姉妹だったのだ…と思い出しました。



ラフママとは・・・
ラフルンにきている
ママの略称です

子育て何でもトーク

『子どもがお友達とトラブルになったときどうする？』

私は子どもの表情をみながら、気持ちを代弁するようにしています。「オモチャ、使いたかったね」とか「それで遊びたいんだよね」などと言えない気持ちにできるだけ寄り添うようにして子どもの気持ちを落ち着かせています。

どちらも譲る気配がない時は自分の子どもを他の遊びや玩具に誘導します。

外あそびの遊具なら、数を数えてあと「20」したら交代しよう！と提案しています。出来る限りケンカをさせないようにしています・・・口を出しすぎかな？って思うこともあるんですが・・・。

初めて会った子や、自分達がもうすぐ帰る予定であれば、まず「ごめんね～!!（カづくで母が自分の子から奪いとる）」その場を無理矢理、解決させてしまってます。反対に、よく遊ぶ仲間同士や、今日はじっくり遊ぶ！と決めていたら、怪我しない程度に母同士が目配せして様子を見るかな。

ノントンの絵本のように「123・・・10、ポーっとなったらかわりましょ」を歌って、順番かわってるよ。

おもちゃを順番で使えるよう、”今は〇〇ちゃん、その次になったら〇〇君に代わってあげてねー。”など声をかけています。

ラフルンは子育ての実験室です。時にはけんかも見守って、取ったり取られたりする体験もしてほしいな～

いっしょに

○午前中は家事などはあきらめて、子どもが疲れるまで公園へ。そして、帰り道で寝てくれれば、ゆっくりショッピング♪



○「約束したでしょ！」と言われてこどもの杜のプールに行った時は、ヘトヘトに疲れていたはずが、思いがけず、リフレッシュ!!泳げなかったバタフライに挑戦してみたり。自分が一番ハッスルしてました。2才の次男も、お兄ちゃんにだっこしてもらったり。今度はママの方からリクエストしようかな。

○一緒に楽しめる趣味や遊びを考えて、自分も楽しんでいます。私が食べたいお菓子を一緒に作ったり、親子でできる習い事などに参加しています。



○産後すぐは、区の地域育児教室や近所の会場でやっている子育て広場などに行き、おしゃべりしたり、ママ友とランチしたりするのがとにかく息抜きでした。

○子どもと一緒に楽しめるようになったら、映画館デビュー。アニメを映画館で見るなんて・・・と思ってしまいましたが、子どもはもう大喜び!大画面で見るのは、家と違って楽しいんですね。

○子どもがなかなか寝ないので、そんな時は開き直って夜中でも子どもと一緒に遊んでしまいます。寝かせようと思うと、自分も辛くなっちゃうので。（笑）その分、翌日は子どもと一緒に朝寝坊しちゃいます。もちろん、翌朝のためにパパにはメモを残します。パパも状況を知っているので、理解してくれています。

○子どもが夜泣きをしたり、夜中になかなか寝てくれない時は、諦めて大好きなドラマや映画を抱っこしながら見えます。好きなドラマを見ながら、私が気分良くしているといつの間にか子どももリラックスして寝ています。



寝ている間に

○なるべく家事を効率よく時間短縮でできるようにして、毎日の寝かしつけの後に、少しでも自分の自由な時間を作るようにしています。



○日中、できるだけ家事を早めに済ませ、夜一人で写経を楽しんでいます。初めは書道なんて始めるのが大変では？と思っていましたが、筆と墨があれば意外とどこでも出来ます。落ち着いて字を書くのはとってもリフレッシュできますよ。

○気合いを入れて、家族が起きる前の早朝にこっそり起きて、一人ティータイム。ただし、ある程度規則正しく子どもが寝てくれるようにならないと難しいですが。



パパ

○子どもが寝た後、ゆっくり好きなおつまみを食べる…。

○仕事の息抜きが子育てになっています…。

○会社の仲間と釣りにいく。いつになく早起きをし、別人のように爽やかになって帰ってくるので、相当の効果があるようです。

○会社帰りに、イカを一本買ってきて、せっせと『お刺身+イカ肝バターホイル焼き』など、手の込んだ酒の肴を自分で用意しています。食こそが生き甲斐なのだそうです。何品も用意した時は、私の作った夕食に手をつけないので「文句あんのッ?！」と、腹立たしい時もありますが、人の幸せを奪ってはいけない…と諦めました。

○「セ…背中を押してくれませんか…」と、量でよく倒れています。もう、私でも息子でも、誰でもいい、とにかく背中を押してくれ!!という感じです。マッサージもリフレッシュなのかな。病気でないことを祈ります。

簡単お料理 レシピ

水ゼリー&牛乳プリン

夏にぴったリ!



材料

《水ゼリー》

- 好きなミネラルウォーター 300cc
- 粉ゼラチン 5g
- トッピング(黒みつ、きなこ…) 適量

《牛乳プリン》

- 牛乳 450cc
- 粉ゼラチン 5g
- 砂糖 大さじ3
- トッピング(フルーツやジャム) 適量

作り方

- ① (水ゼリーの場合)水の約半量を小鍋に入れて温める
 - ② (ミルクゼリーの場合)牛乳の半量+砂糖を小鍋に入れて温める
 - ③ 泡がふつふつ出てきたところで火を止め、ゼラチンをいれかき混ぜる
 - ④ 残りの水(ミルクゼリーの場合は牛乳)を加えてよく混ぜる
- ☆お好みでトッピングをかけて下さい♪

ぎゅっ / 徳間書店

作：ジェズ・オールバラ



子ザルがジャングルで沢山の『ぎゅっ』に出会い、ママが恋しくなるという絵本。セリフは『ぎゅっ』だけ。いろいろな『ぎゅっ』に触れながら、ママと再会する…愛が溢れる絵本です。

みんなの広場から…

「テラスで夏の遊びを楽しもう!!」

広場の中でお母さん達と行った『水遊びについての意見交換』の内容を取り入れて、**7月～9月の暑い日は、『水に親しむ遊びができるテラス』をオープン**します。
7/30(火)～8/3(土)<3日はP Mのみの利用>・8/6(火)～8/10(土)は**プール遊び**です。

A M オープンタイム	水の入れ替えタイム	P M オープンタイム
10時～12時(準備片付け含む)	12時～13時	13時～15時(準備片付け含む)

オープンタイム内はお子さんの体調を見ながら、ご自由にプール遊びをお楽しみ下さい。オムツの外れていないお子さんは【水遊び用オムツ】使用をお願いします。
詳しい利用のご案内は後日、広場内掲示やHPにアップしてお知らせします。

★上記プール遊び以外の期間は、タライやバケツ、水遊び用のおもちゃを用意しています。親子一緒に**水に触れる遊び**を楽しみましょう(シャボン玉、魚すくいなど)
＊ 当日の天候や水不足など、ラフルンのプログラムや諸事情で実施できない場合もありますので、ご了承ください。
＊ 【水遊び支度】水着 or 水遊び用衣服、タオル、水遊び用オムツ、帽子、着替え、水分…など(持ち物には記名をお願いします)

編集後記

「今夏から、5歳の娘の自転車の補助輪外しの練習を始めました。荷台を持って走るのって運動不足な私には結構ハード。その成果で私も少し、引き締まるというのだけど～…」(tomo)

「9ヶ月の息子の成長が目覚ましいです。5月の連休に実家に帰省したのが刺激になったのか、おすわり→つかまり立ち→つたい歩きまでこの3週間で一気に習得。現在、後追いも真っ盛りで、いつでもどここまでも、ついて来ます。ママをこんなに追ってくれるのは、今だけかな～!？」(green)