

出張ラフル@地域ケアプラザ



青葉区内 11 か所の地域ケアプラザに出張して、ケアプラザと共に広場を開催しています。今年は参加した方にケアプラザ周辺の子育て情報をどう伝えたら分かりやすいのか、手に取ってもらえるのかを検討し、周辺 Map を作成し掲示してみました。

少しゆっくりとした時間に参加者が立ち寄って、指をさしながら情報を共有する姿がどのケアプラザでも見ることができました。更に参加者からの地域情報がこの Map の上に重ねられると、情報 Map の完成です！



インフルエンザ 家庭での予防のポイント



乾燥した日が続くと、インフルエンザが流行する季節到来！
中面の記事で「我が家の健康法」が載っていましたが、もう一度「**基本的なインフルエンザ家庭での予防のポイント**」を確認しましょう！

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されています。年々ワクチン接種を受ける方が増加しているようです。

② 外出後の手洗い、うがい

両者とも感染症予防の基本です。外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

⑤ 人混みへの外出を控え、やむを得ず外出する際はマスク着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をする場合には、不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することも一つの防御策と考えられます。

※乳幼児がいる家庭では、大人がウィルスを家に持ち込まないようにして、家族元気でこの冬を過ごしましょう

2013 年 11 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



双子を持つ先輩ママもいる日



外国人先輩ママもいる日



障がい児を持つ先輩ママもいる日



センター保育士さんもいる日

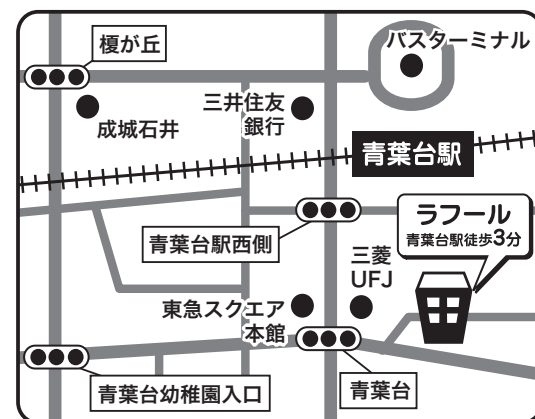
火	水	木	金	土
			1 ●冬の講座 「冬の子育て」 11:00～ 30分程度	2
5 ●冬の講座 「冬の子育て」 11:00～ 30分程度	6 センター保育士 14:00～ 15:45	7	8 ●冬の講座 「冬の子育て」 11:00～ 30分程度	9
12 ●「パン工房くるみ」の パン販売 (お昼前30分程)	13 10:30～ 12:30 臨床心理士	14	15 10:00～ 13:30	16 13:30～ 15:30 発達相談員
19 10:00～ 13:30	20	21 11:00～ 14:00 保育士	22 13:00～ 16:00	23 お休み 勤労感謝の日
26	27	28 ●「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	29 先着15名です。 詳細は受付か 電話でお問い合わせ 下さい。	30 地域の方に向けて 「Open Day」 9:30～10:30 ●孫まご講座2013 10:30～12:00 10:00～ 13:30



■さつきが丘地域ケアプラザ
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
11月20日(水)10:00～12:00
「手づくりおやつでママカフェ」

ラフルへのアクセス



〒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 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

11月号
2013 Vol.28

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



冬を元気に過ごそう～我が家の健康法～

◆みんなで楽しくご飯を食べよう♪

◆いっしょにつくろう

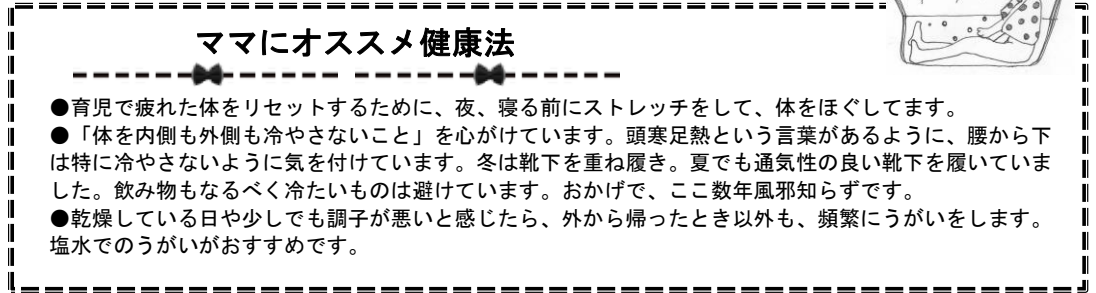


ラフルは
5つの♡を行っています！

- ♡ 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

発行日: 2013年11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

寒い季節になると子どもの体調管理に気を使いますね。
日頃どんな事をしているか、冬の健康法を聞いてみました。



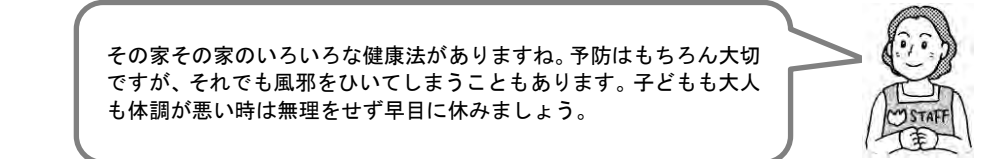
[illegible]

1

- 6 米を適量入れ、もう1つのフタで蓋をして、

①ペット:

意外に買うとお高い、型はめ玩具を身近な材料で簡単に作ることができます。
 ペットボトルのフタを組み合わせたお米のマラカスは、シャカシャカと音を楽しむことができます。
 ※ペットボトルのフタは誤飲の可能性がありますので、お子さんが遊ぶ時は目を離さないで下さい。



みんなでたのしくご飯を食べよう♪

ブロッコ
バネ 苺

《材料》

④ 漢語上卷 馮其庸主編。上海：上海遠東出版社，1996。



- ☐ 新製品企画

①を取り分



①玉ねぎ、ウィン

-

①をとりわけ
土と土と一緒に

を始めた。ハイ

「暑かった夏も終わり、公園に行くとどんぐりがたくさん。こどもよりわたしが真剣に集めてしまう・・・最近。短い秋を楽しみたいです。」(poco)