

# 子育て家庭の 防災ワークショップ in ラフル

「非常持出品、見直さない」「家族との連絡方法、ちゃんと決めてない…」

もしもの時への備えが大事とわかってはいても、日々の忙しさから、つい先延ばしにしてしまいがち。

乳幼児がいる家庭だからこそ、必要な防災への備えについて、一緒に見直してみましょう。

**日時:** 平成 26 年 3 月 1 日(土)10:30~11:30

**会場:** ラフル 研修室

**対象者:** 乳幼児のいる親子 先着 20 組

**参加費:** 無料

- 内容:**
- 防災クイズに挑戦!
  - 外出時に災害にあったら
  - わが家を安心・安全な場所に
  - 乳幼児家庭に必要な非常持ち出し品と備蓄品は?
  - 防災に役立つお役立ち情報

**申込受付・問合せ:** 平成 26 年 2 月 12 日(水)10 時より  
ラフル受付に直接、又は電話で  
事務所 TEL: 981-3306



## パパ講座

### 産前・産後の心と体の変化

産前・産後の時期の女性は、心も体も大きく変化をしています。産前は新しい家族を迎える喜びと同時に、これからの出産や育児への不安を抱える人もいます。このパパ講座を通して、産前・産後の時期をどう身近な家族(パートナーなど)と二人三脚で乗り切るかのヒントをもらいましょう。

**日時:** 平成 26 年 3 月 29 日(土)10:30~12:00

**会場:** ラフル 研修室

**対象者:** パートナーが妊娠中の方(プレパパ)  
お子さんが 1 歳までの父親

**定員:** 先着 15 名

- 内容:**
- ♥「横浜の産み育てを考える会」の活動から見えてくる「子育ての現状」…横浜の産み育てを考える会 代表
  - ♥「産前・産後の心と体の変化」… 助産師
  - ♥全体を通しての質疑応答

**保育:** 有り(先着 5 名まで) 保育料 500 円/1 人

**申込受付・問合せ:** 平成 26 年 3 月 15 日(土)10 時より  
ラフル受付に直接、又は電話で  
事務所 TEL: 981-3306



各講座、頂いた個人情報は事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

## 2014 年 2 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

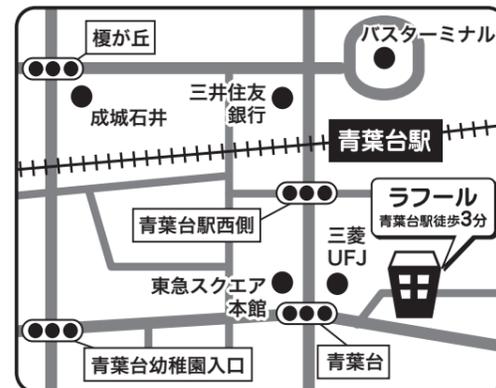
| 火                         | 水                         | 木   | 金                             | 土   |
|---------------------------|---------------------------|---|-------------------------------|---|
|                           |                           |   |                               | 1  13:30~15:30<br>発達相談員   |
| 4  10:30~12:30<br>助産師・保健師 | 5  14:00~15:45<br>センター保育士 | 6   | 7  10:00~13:30<br>10:00~16:00 | 8 ●妊婦さんとその家族集まれ!<br>11:00~1時間程度<br>申し込みは受付またはお電話で<br>●小児救命救急<br>13:30~15:30                       |
| 11 <b>お休み</b><br>建国記念日    | 12  10:30~12:30<br>臨床心理士  | 13  | 14  10:00~13:30               | 15  |
| 18                        | 19  10:00~13:30           | 20  11:00~14:00<br>保育士                            | 21  10:00~13:30               | 22 地域の方に向けて「Open Day」<br>9:30~10:30<br>●孫まご講座<br>10:30~12:00<br>先着 15 名です。<br>詳細は受付か電話でお問い合わせください |
| 25                        | 26                        | 27 ●「パン工房くるみ」のパン販売(お昼前30分程)<br>13:30~15:30<br>助産師 | 28                            |   |

出張ラフル @地域 ケアプラザ

●もえぎ野地域ケアプラザ  
2月20日(木)10:00~12:00  
「0才~120才まで 大広間 deこんには!」

●たまプラーザ地域ケアプラザ  
2月21日(金)10:00~12:00  
「親子で楽しむ春祭り」

### 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。

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



考えてみよう!  
子育て家族の防災のこと  
◆地元の野菜でお料理を作ろう!



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

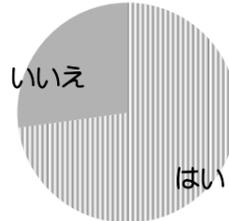
考えてみよう!

# 子育て家族の防災のこと

ラフォーレで、防災に関するアンケートを行い、93人の回答をまとめました。準備しているものに関しては複数回答しています。ご協力いただいた皆さまありがとうございます。

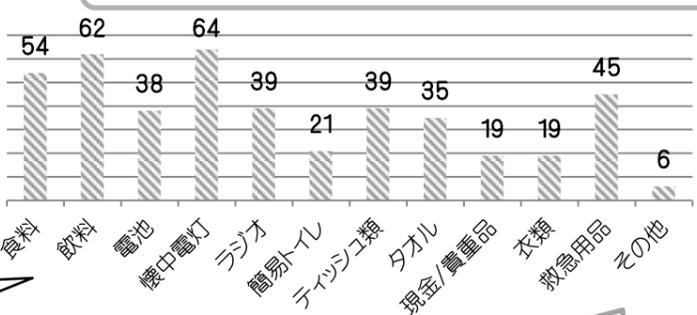
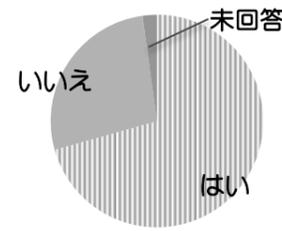


## 1.お住まいの地域の災害時の避難場所をご存じですか？



地域の避難場所は区役所のHPや「防災マップ」等で確認できます。防災に関するいろいろな情報が載っている消防局のパンフレットや区の「防災マップ」はインターネットでも見ることができます。

## 3.非常用品の準備はしていますか？



3.で、はいと回答いただいた方に、答えてもらいました。非常用品の中で準備しているものはどのようなものですか？

非常食の期限が切れていないかを確認

こんなのもあると便利だよ。

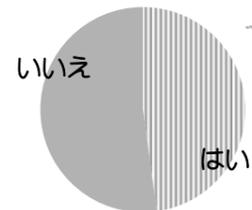
- 大きいビニール袋**  
シートにしたり、保温にもなったり...いろいろ使えます。
- 歯ブラシ**  
災害にあった地域で困ったものの中のひとつだそうです。
- 充電器**  
電池式の携帯・スマートフォン用

### その他で回答いただいたもの。

- ・ラップ(お皿、スポンジ、包帯にもなり便利)
- ・ホイール
- ・クッキングペーパー
- ・ろうそく
- ・マスク
- ・スリッパ
- ・オムツ(実際つかっているより大きめがおすすめ)
- ・衛生用品
- ・笛
- ・ガスコンロ
- ・保温シート(アルミ)
- ・犬のごはん
- ・ガラスを割るハンマー



## 2.ご家族で災害時の対応(落ち合う場所や連絡方法など)について話っていますか？



災害用伝言ダイヤルの確認

実家の家族と連絡がとれなくて心配になった時のために、実家の隣近所の電話番号も控えています。

インターネットの災害用伝言板。いざという時にパニックにならないよう、練習もしました。(最近はしていないので忘れていそう!)

## 3.11を経験したママから...あの時はこんなだった。子育てママに必要なと思ったもの

- トイレットペーパー、ティッシュ、おしりふきなどがお店からなくなったので、いつも多めにストックしています。
- 赤ちゃん、小さな子は災害がおきても、いつもと同じ暖かいものが食べたいものです。赤ちゃん用のレトルト離乳食や水を入れるだけで作れるお粥など、保存がきいて確実に食べてくれるものがあつた方がいいかもしれません。
- ガリリンはなるべく空にしないように心がけています。
- 充電がなくなり、携帯が使えなくなると連絡先が分からない...ということにならないように夫・実家・友達などの連絡先はメモしておく。



- 断水してトイレの水が流れなくなって大変だったので、2Lのペットボトル 2~3本分に水をいれて置いてあります。(植物の水やりに使っては、また補充...を繰り返しています)
- 足をけがしてしまつては動けないので、ガラスが割れても逃げられるように寝室にはスリッパや靴を置いてあります。
- 非常食として売られているものを以前は買って置いていましたが、あまり美味しそうではなかったので、実際震災のときにも食べず、賞味期限をきらせてしまいました。以後、普段食べても美味しそうなの詰詰、レトルト食品などを選んで買い置きするようになりました。

- 日中に災害が起こつたときは、遠くの家族より、近くのママ友...だと思つた。ちょっと子どもをみてもらつたり、おむつや粉ミルクをわけてもらつたり、情報を交換したりしました。近所の方とのお付き合いは大事と実感! 東日本大震災の当日も声を掛け合い、かなり心強かつたです。
- 空気汚染や、放射能の情報が耳に入っていたので、一週間ほど、子どもたちを外に出しませんでした。0歳児はなんともなさそうでしたが、5歳の兄は、元々外遊びが好きな子だったので、ストレスをかけてしまいました。その子に合った家遊びを日頃から見つけておいた方が良さそうです。
- 外出先で震災にあい、トイレにも長い時間並び大変でした。おなかがあいたときに食べるものもなく、何か持っていればよかったと思つた。



子育て中は大人だけの時とは違う物や対応が必要になったりします。子どもの成長とともに必要な物もかわってくるので、ときどき見直してみましょう。

## 地元の野菜でお料理を作ろう!

地元で取れたお野菜を知つておいしいお料理を作りませんか? 農協や野菜直売所に行くと旬のお野菜に出合えますよ。

### 冬・早春メニュー

- 白菜と大根マリネ  
白菜は一口大、大根は銀杏切りにする。ビニール袋に、レモン汁、塩、黒胡椒、ニンニクチューブ、オリーブオイル、きつた材料を入れ、よくなじませる。30分くらい置く。
- 具沢山けんちん汁  
ごま油で、銀杏切りの大根、人参を炒め、さらに、里芋、豆腐、油揚げ、コンニャクを炒める。そこへ、だし汁を人数分のお椀分くらい入れ、熱々になったら、刻んだ長ネギを入れ、酒大さじ1、塩小さじ1/2、しょうゆ大さじ1を入れる。



### こんなお野菜知っていますか?

#### ハヤトウリ

夏場にとれるウリ科の野菜。少しアクが強いのので水にさらしてから調理してください。食感は大根に似ています。サラダやきんぴらなどにしてよく食べます。



#### ●ハヤトウリのサラダ

皮をむいて、薄くスライスし細切りにして水にさらす。塩もみして、にんじん・きゅうり、ツナ缶やカニカマやちくわなどの具と和えます。お好みでドレッシングやマヨネーズで食べください。

地元で取れる旬のお野菜はこんなものがあるよ。

- はる-----  
ジャガイモ、きぬさや、スナップエンドウ、タケノコ
- なつ-----  
トマト、キュウリ、ナス、枝豆、
- あき-----  
小松菜、ブロッコリー、いんげん
- ふゆ-----  
サツマイモ、ごぼう、人参、里芋、かぶ、大根、長ネギ、玉ねぎ、白菜、キャベツ、ジャガイモ

## みんなの広場から...

### <広場の中での相談って?>

皆さんは、ちょっと気になる事や迷う事がある時、どのような方法で解消したり解決したりしていますか? インターネットで...という事もあるのかもしれませんが、「誰かと話す」「誰かに聞いてもらう」ことで気持ちが楽になり、自分で決断する後押しになったという経験があるのではないのでしょうか!

**\*ラフォーレの広場の中にも「話す場」「聞く場」がたくさんあります。**

- ◎子どもが遊んでいる傍らでスタッフや専門相談員と話して気持ちを整理し、解決の糸口を見つける。
- ◎お子さんの年齢の近いママや少し大きいお子さんのママと話す。
- ◎『みんなで話そう! O.O』などで、同じ悩みを持つママ達とおしゃべりし、そのやり取りの中からヒントを見つける。また、自分だけの悩みではない事を知る。
- ◎【お悩み解決ボード】で話しかけ、色々な人の意見や考えを知る。そこで、自分の体験を誰かに伝えることもできる。

すぐに悩みが解決することばかりではないかもしれませんが、何かしら見つけられることがあると思います。

**\*スタッフへの相談はいつでもお受けします。**

- ◎相談する場所は、広場内・相談室どちらでも選べます。お子さんから離れて相談したいときはご希望に添えるように対応します。
- ◎相談員と話したい時は、受付にお知らせください。
- ◎【お悩み解決ボード】は、お話しただければ、スタッフが代筆もします。ご活用ください。

一人で悩まないで気軽に声をおかけ下さい。いつでも話をお聞きし、一緒に考えていきたいと思っています。

えほんのじかん

日本のおはなし / ポプラ社  
編・著:西本 鶏介

日本の代表的な伝説や昔話が30編入っているので、毎晩読んであげるのにぴったりです。正直者や親切な者が最終的に幸せになるという、昔ながらの単純さが子どもの心に響くような気がします。

編集後記

「1才4ヶ月の息子、最近よく私のマネをするように、「えっとー」とよく言うのは、私の口癖かも。急速に言葉を覚える時期、親の言葉遣いをそのまま覚えるので、ちゃんとした日本語を日頃から話すようにしたいものです。」(green)  
「最近漢字がわかるようになった娘(6歳)が駐車場の『空』をみて『どこにそらあるの?』と。まだまだかわいいう癒されキャラの娘です。息子は春から中学生。早いなあ。」(poco)