

青葉区児童虐待防止連絡会に出席して



普段地域の中で何気なく子育てをしている家族をこんなにたくさんの方が見守ってくれていることを、青葉区を10のエリアに分けて、各エリアで開催された連絡会に出席して知りました。

子どもが産まれると今までの生活が一変します。その戸惑いを子育て家族だけで受け止めようとしないで、地域にある活動（子育て支援）資源を上手に活用して、孤立しない子育てをしてもらうために、出席者それぞれの立場で出来ることを出し合いました。

この連絡会を通して、支援する側も横のつながりを更に深めて連携することが、ストレスを抱えた子育て家族が「虐待」にまで至らない一つの方法であることを改めて確認しました。

ラフルで 子育ての話ができます

○火曜～土曜日の10時～16時まで開催している広場の中で気軽にスタッフに声をかけて子育ての話をしたり、相談することができます。また、個別でゆっくり話をしたい方は、相談室もご利用できます。

（初めての方や一人で来た方もゆっくりと話が出来るようにスタッフは心がけていますので、遠慮なく声をかけてください。）

○毎月のカレンダーで、助産師・保健師・保育士・臨床心理士などが相談員として広場にいる日があり、それぞれ専門相談ができます。ラフルニュースやHPで日時を確認してください。

●なかなかラフルまで出かけることが出来ない方へ●

○火曜～土曜日の9時～17時まで、電話で相談ができます。

○メールによる相談も受けています。

アドレス：soudan@lafull.net

※主にメールによる情報提供を行います。

青葉区は子育て世代の転入者が多い地域でもあります。子育てで困った時、実家が遠くて…、手助けも無い…、誰に相談したらいいのかしら…、そんな時はラフルにお出かけください。

子育て家族を応援している人たちが、迎えてくれます♡♡♡



2014年3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

●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。

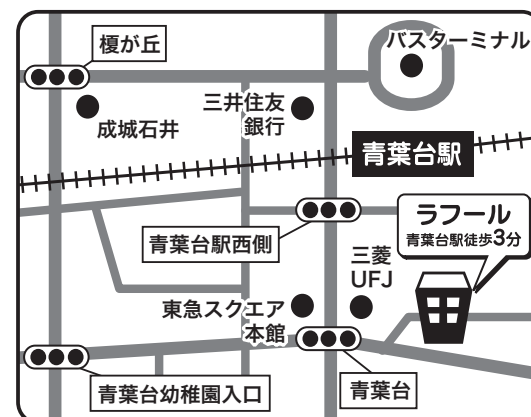
火	水	木	金	土
				1 子育て家族の防災 ワークショップinラフル 10:30～11:30 先着20組
4 10:30～12:30 助産師・保健師 意見交換会 みんなで話そう 「入園を控えて～幼稚園編～」 14:00～30分程度 先着10名程度	5 10:30～12:30 臨床心理士 センター保育士 子育て講座 あわてず、いそがず 『今』を子どもと楽しみ ましよう～生活編～ 14:30～30分程度	6 ●「公園へGO!」 13:30～1時間程度 この時間帯、 広場に居る方は どなたでも聴く 事ができます	7 10:00～13:30 詳細は受付が 電話でお問い 合わせ下さい	8 横浜子育てサポート システム説明会 13:00～14:30 研修室にて要予約 青葉区社会福祉 協議会 TEL:972-8836
11 ●「パン工房くるみ」の パン販売 (お昼前30分程度)	12	13	14 10:00～13:30	15 ふたご・みつこ 集まれ! 11:00～40分程度
18	19 ●「公園へGO!」 13:30～1時間程度	20 11:00～14:00 保育士 意見交換会 みんなで話そう 「入園を控えて～保育園編～」 13:30～30分程度 先着10名程度	21 春分の日 お休み	22
25	26	27 13:30～15:30 助産師 詳細は受付が 電話でお問い 合わせ下さい	28 パパ講座 「産前・産後の心と体の変化」 10:30～12:00 先着15名	29 13:30～15:30 発達相談員



出張ラフル
@地域
ケアプラザ
●奈良地域ケアプラザ
3月4日(火) 10:00～12:00
「ママモリリラックス&親子で1,2,3」

●荏田地域ケアプラザ
3月28日(金) 10:00～12:00
「簡単手作りおやつ」

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

3月号
2014 Vol.32

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

春をさがしてみよう♪ ◆ラフママの子育て何でもトーク



ラフルは

5つの♡を行っています!

- ♡みんなの広場を開催
- ♡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
- ♡広場での子育ての相談

発行日:2014年3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



春をさがしてみよう♪

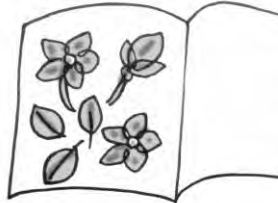


まだまだ寒い日が続いていますが、春はもうそこまでやってきました。
子どもと一緒に公園や家の近くで春を探してみませんか？
食卓も春らしくしたら楽しい気分になるかもしれません。

草花を見つけて遊ぼう！

押し花

サクラやクローバーなどをティッシュペーパーに挟んでさらに段ボールで挟みます。カップなどの重りをのせて、500ワットで90秒～2分、レンジでチンします。水分が抜けていないときは少しずつ時間を増やしてください。簡単に押し花が出来ます！

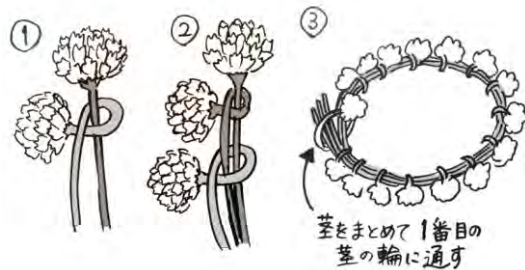


カラスノエンドウの苗

ぶつくりと丸まっているサヤを使います。曲線側のフチから開いて、中の種を全部きれいに取り外します。片方の先端を斜めに切り落とし、反対側から勢い良く吹きます。

シロツメクサの冠

1本ずつ茎を交差させて編んでいきます。丸く冠の形にしたら、最後に茎をまとめて最初に作った輪に通して完成です。



なすな遊び(べんべん草)

どこにでもある、なすなを使います。ハート形の実の部分をひっぱって、ぶらぶらにします。ゆびで摘まむように茎をもち、ハートの部分が揺れるようにします。耳元にあてて、可愛い音を楽しんでみてください。



体を動かして遊ぼう！

ビニール袋でボンボン

ビニールの両端を縛ってから空気をいれて空気にげないように、縛ります。
親子で紙風船のようにボンボンしてみてください。
風で流れるので、外ならではの動きが楽しいですよ。



虫探しをしてみよう！



身近な生き物に触れ合う機会を作ってみましょう！！
蝶やアリ、ダンゴ虫などを探して、虫メガネなどで観察してみるのもいいですね。いつもとは違う発見ができますよ！アリの行列をたどったり、ダンゴ虫に触れてみて丸くなるのを観察するのもたのしいです。虫をさわったら手を洗いましょう。



春の食材を使った

お料理レシピ

春野菜のクリームパスタ(生クリームを使わない！)

●材料(2人分)

スパゲッティ 200g
ベーコン(またはウインナー) 適量
たまねぎ 1個
菜の花(アスパラガス、スナップエンドウなどの春の野菜) 適量
バター 大さじ1
小麦粉 大さじ2
牛乳 1カップ
コンソメ 1個
塩コショウ、醤油 適量

●作り方

1.菜の花は軽く茹でて、食べやすく切っておく。パスタを茹で始める。
2.たまねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。
3.フライパンにバターを熱し、たまねぎとベーコンを炒める。
たまねぎがしんなりしてきたら、塩コショウで軽く味をつける。
4.弱火にして、小麦粉を振りいれ粉っぽさがなくなるまで炒める。そこへ、少しずつ牛乳を注ぎ入れる。コンソメも砕きながら入れて混ぜる。
5.好みのとろみがついてきたら、塩コショウで調味する。ここに茹で上がったスパゲッティ、菜の花を入れ、ソースをからめて出来上がり。お好みで醤油を適量かける。

いつものおにぎりをクローバー型にすれば春の気分が高まります。材料も春色を意識して。

クローバー♪おにぎり

●材料例

緑色(ブロッコリー)
ピンク色(シャケフレーク)
黄色(入り卵)

●作り方

小さめサイズのおにぎりをラップに包んでそれぞれ4つ作り、丸くしてからハート型に変形する。
4つをクローバー型に組み合わせ、お弁当箱に詰める。



春野菜のてんぷら

●材料

春野菜(フキノトウ、タラの芽、菜の花、セリ、たけのこなど)
サクラエビ、さつまいも お好みで
卵 1個
冷水 150cc
塩 ひとつまみ
小麦粉 1カップ
片栗粉 適量
サラダ油 適量

●作り方

1.卵と冷水をよく混ぜ、塩・ふるった小麦粉を軽く混ぜる。だまが残っていても大丈夫
2.春野菜を切る。セリ・サクラエビ・さつまいもはかき揚げにするため、片栗粉と混ぜ合わせておく。
3.1のてんぷら粉に春野菜をくぐらせ、170℃くらいの油で揚げます。かき揚げは最後に揚げてください。

ラフママの 子育て何でもトーク

ラフママとは…
ラフルにきている
ママの略称です。

子連れの引っ越し、どう乗り切った？



この機会に！と思い、サイズが合わなくなったベビー服や使わなくなったおもちゃを友達にあげて、子どもの工作を少し処分しました。(全部、記念に写真におさめました)

夏、クーラーがきかない中での引っ越し。幼児はおとなしく搬入を見ていられず、家族最低1人は部屋にいなければならない状況。おばあちゃんに来てもらい、息子を連れ出してもらって助かりました。



授乳期間中でしたが、搬入の終わった部屋で、授乳やオムツかえ、お昼寝ができました。

子連れの引っ越しは後片付けも思うようにいかないもの。広場や公園などを利用して、気分転換しながらゆっくり片付けましょう。



三月に引っ越しますが、子どもがいるとなかなか時間がとれないので、「やることリスト」をつくり、細かくやることをリストアップしています。そして、子どもが寝ているときなどのすきま時間に少しずつリストに書いてある引越準備の作業を進めています。



2人目を妊娠中に引っ越ししました。体調を考えて母やおばさんがほとんど荷造りしてくれ、引っ越し当日もいっぱい手伝ってもらいました。おなかの張りもなく順調に引っ越しができました。

早めに引越しが決まっていたので、引越し前に学校や幼稚園には問い合わせをしました。また、子どもが生まれる前の引越しでは、スーパーが何時まで開いているか、などしが気にしていましたが、子連れ引越しでは、図書館、公園…など公共の施設の場所や学校の通学路なども事前にチェックしました。少しは心構えや準備ができたかも。

子連れでの引っ越しで大変だったのは荷造りを邪魔されることでした。段ボールをつないで大きなサークルを作り、その中に玩具や昼寝用のタオルケットなどを入れて、子ども用の小部屋を作りました。基地みたいで楽しくなるようで、そこから出ないで遊んでくれました。

娘が1歳1ヶ月の時の引越。お昼寝の合間をみて荷造りを少しずつ進めました。引越後の生活が混乱したり、危険な物に娘が手を触れないよう、段ボール箱には細かく品名を書きました。引越後は公園や地域の広場へ出かけて、情報を集めました。

みんなの広場から…

ママのしゃべり場『みんなで話そう！！』

広場の中で話題になっている事をテーマに、当事者や関心のある方で集まっておしゃべりをする企画『みんなで話そう！！』をご存知ですか。この企画は、まさに子育て奮闘中の方々のため・ママのための“しゃべり場”。思い思いの気持ちや困り感、成功体験などアレコレおしゃべりしましょう！ 答えは出ないかもしれませんが、同じ悩みや気持ちをもっている方々とおしゃべりすることで、少し気持ちが楽になり、勇気が出るのではないのでしょうか。機会があれば、どうぞご参加下さい。スタッフもおしゃべりに参加させていただきます。

=これからの予定=

＊ 『みんなで話そう！きょうだい児の出産をひかえたママの気持ちやホンネ』

日時:2月26日(水) PM2:00～(30分程度)

＊ 『みんなで話そう！入園を前に…幼稚園編』

日時:3月4日(火) PM2:00～(30分程度)

＊ 『みんなで話そう！入園を前に…保育園編』

日時:3月20日(木) PM1:30～(30分程度)

場所:研修室もしくは広場

参加方法:いずれも要予約(受付に声をかけて下さい)

各10組程度

お子さんを横で遊ばせながらの参加になります。
テーマに興味のある方、どなたでもどうぞ！
また、上記以外にも「みんなで話したいなあ～」というテーマがありましたら、スタッフまでお声掛け下さい。

えほん
の
じかん

かみさまからのおくりもの / こぐま社

作:ひぐちみちこ

「あかちゃんがつまるとき、かみさまはひとりひとりのあかちゃんにおくりものをくださいます」毎日の育児に追われていると、生まれた時の感動を忘れがちになることもあります。どんな赤ちゃんにも個性があり、かけがえのない存在だということを思い出させてくれる絵本です。出産の贈り物にもオススメです！

編集後記

「3月に県外に転居することになり、編集スタッフを卒業することになりました(；；) ニュース制作を通して子育てのことをたくさん考えることができ、素敵なママ仲間とも出会え、ラフルに感謝でいっぱいです。ありがとうございました！」(mire)
「引越するたび、出番待ちのモノが増える。借家では取付不能の照明器具、都市ガス用ガステーブル、元々あった借家の便座、使っていないイス4つ…狭いわけだ。」(Y)