

~~ラフル新年度に向けて~~

ラフルが開設して2年半が経ちました。「ラフル？」と思われた方、ラフルに来てみませんか！ラフルは青葉区に  
一か所の地域子育て支援拠点で、0歳～未就学&妊婦さんと  
その家族、そして子育て支援に関わる方のための施設です。  
年間のべ40,000名以上(一日170名)の子育て家族と年間約  
1,500名の子育て支援関係者が訪れています。

今年度は今まで以上に青葉区民の皆さまにラフルを知っ  
ていただくために・地域の方々に向けての「OPEN DAY」を毎  
月1回・子育て家族に向けて「ちょこっと見学 DAY」を毎月1  
回・「プレパプレママ子育て教室」も年6回に増やします 引  
き続き・「11地域ケアプラザへの出張ラフル」「孫まご講座」  
「ボランティア講座」「パパ講座」も開催します いろいろな場  
面で皆さまにお会いして「子育てのことはラフルに聞いてみよ  
う」と思っていただけ存在になれるように努めて参ります。

青葉区地域子育て支援拠点ラフル施設長 山田範子

支援者向け研修会のお知らせ

青葉区地域子育て支援拠点ラフル主催  
支援者向け研修会 2014

『支え合い・育ち合いの子育て支援』

日時: 2014年5月12日 月曜日 10時~12時

会場: 青葉区地域子育て支援拠点 ラフル 研修室

<9時45分より受付開始>

内容:【講演】

\* 子育て支援はなぜ必要か 子育て当事者の望む子育て支援とは?

\* 『場がある』ということの意味と役割

\* 子育て支援における『支え合い・育ち合い』

講師: 玉川大学教育学部准教授 大豆生田 啓友 先生

対象者: 子育て支援に携わっている方・子育て支援に関心のある方

定員: 50名程度参加費: 無料

保育: 有り 子ども一人につき500円

申込み方法: 電話・郵送・FAXもしくはEメールにて

青葉区地域子育て支援拠点ラフル 担当宛に申込みください

※切り: 5月7日(水)

問い合わせ: 青葉区地域子育て支援拠点ラフル 事務室

TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307

<事務室時間> 火~土曜日 9:00~17:00

Eメール: aoba@lafull.net (件名を【支援者向け研修会】にして下さい)

2014年4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

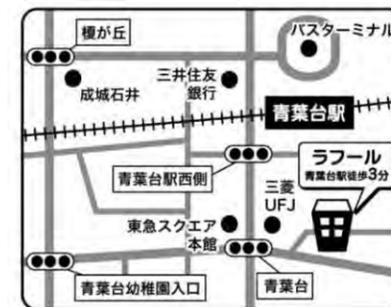
《ラフル広場カレンダー アイコンの見方》

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

火	水	木	金	土
1	2	3 14:00~ 15:45 センター保育士	4	5
8 10:30~ 12:30 助産師・保健師	9 10:30~ 12:30 臨床心理士	10	11	12
15 ●公園へGO! 10:30~ 1時間程度	16	17 11:00~ 14:00 保育士	18 10:00~ 13:00	19 地域の方へ ●OPEN DAY 9:30~10:30
22	23	24 ●「パン工房ク ミ」のパン販売 (お昼前 30分程) 13:00~ 16:00 13:30~ 15:30 助産師	25 ●公園へGO! 13:30~ 1時間程度 10:00~ 13:30	26 ●ふたご・みつこ あつまれ~! 11:00~ 1時間程度 13:30~ 15:30 発達相談員
29 昭和の日 お休み	30 ちょこっと ●見学DAY 10:00~ 12:00	※ラフル初めの方、いつもの広場 を見てみませんか。 ※時間内いつでも見学できます。		

~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



4月号

2014年 vol.33

青葉区地域子育て支援拠点

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



ラフルへようこそ  
◆ Let's try 野菜編



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

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 パレットが区と協働で運営しています。

発行日: 2014年4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

## <広場>

フローリングの床は夏はひんやり、冬は床暖房が入りポカポカ。子どもたちは裸足で元気いっぱい遊んでいます。人気のおもちゃをいくつか紹介します。

### ・大きなブロック

カラフルで大きなブロックは、広場で大活躍。車になったり、お城になったり、橋になったり。小さな子にとってはつかまり立ちするのにちょうどいい高さのようです。

### ・木製レールセット

踏切・駅・トンネルありの線路にいろいろな電車・新幹線を走らせます。時には取り合ったり、衝突することもあるけれど、みんなで一緒に遊ぶと楽しさも倍増です。



## <キッチンコーナー>

木の自然なぬくもりが優しいキッチンコーナーは大人気。みんな熱心にお料理を作ったり、盛り付けしたり。お皿洗いもお手のもの。「はい、どうぞ」「おいしかったよ、ごちそうさま」そんな微笑ましいやりとりが聞こえてきます。

## <遊びの樹>

周囲にぐるりと大きな鏡とベンチがついています。つかまり立ちしたお子さんが鏡に映る自分の姿に喜んで様子をよく見かけます。ベンチはお絵かきの机になったり、ママが腰かけて一休みする場にもなっています。

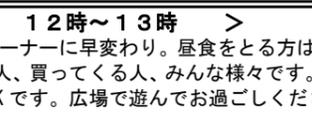


## <情報コーナー>

地域の子育て情報を掲示、ラック、ファイルなどで提供しています。

## <探検の樹>

ロープネットの昇り降りにはちょっとドキドキ。パパ・ママ、しっかり見ていてね。上から見る広場の景色はいつもと違って見えるのかな。樹の上では幹の周りをグルグル走り回ってとっても楽しそう。根元は秘密基地にしたり、トンネルみたいにぐくって遊んでいます。



## <テラス>

手軽なお外。春はお花見、夏は水あそび、季節を感じられます。ちょっと親子で一息もできますよ。



## <玄関>

エレベーターを6階で降りたら左へ。掲示板に予定が出ています。情報ラックもあります。チラシはご自由にお持ち下さい。



ベビーカーは  
ただんでね

こんにちは～



## <トイレ>

チャイルドシートが設置されているのでお子さんと一緒に入ることができます。片方には子ども用の小さいトイレもあります。

## <授乳室>

ロールカーテンで仕切られているので落ち着いて授乳できます。広場や赤ちゃんコーナーでも授乳できますがまわりが気になる方はこちらをご利用下さい。



## <相談室>

相談したい時はいつでもスタッフに声をかけて下さい。毎月ニュースカレンダーでお知らせしている日時には専門相談員による相談もできます。相談場所は広場の中、相談室が選べます。

## <赤ちゃんコーナー>

たたみコーナーがあります。年上のお子さんとは別のコーナーなので、ねんね・はいはい期の赤ちゃんも安心。ママも一緒にリラックスして過ごせます。



# Let's try! 野菜編

今回から新しくスタートしたレシピコーナー。「何でも食べてみよう!」をテーマに、いろいろな食材を使ってお子さんが食べやすいメニューのレシピを紹介します。ママやパパと一緒に食べるともっとおいしいよ!



## ●野菜チップス

### 《材料》

にんじん・れんこん・じゃがいも・かぼちゃなど  
オリーブオイル

### 《作り方》

- ①野菜を洗ってキッチンタオルなどで水分をとる。
- ②スライサーなどで薄くして、ハケなどでオリーブオイルを均等に塗る。
- ③トースターにアルミホイルをひき、野菜を並べる。焼き色を見て、裏返しながらかく。180～200℃のオーブンでも。

## ●野菜たっぷりお好み焼き

### 《材料》

玉ねぎ、キャベツ、にんじんなど  
お好み焼き粉、卵、だし汁、干しエビ

### 《作り方》

- ①お好み焼き粉の分量通りに卵、だし汁、干しえびを入れる。
- ②野菜を千切り、もしくはみじん切りにして混ぜ合わせる。
- ③両面焼く。お好みソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをのせる。  
※山芋、じゃがいもなどのすりおろしを入れるとふっくらして食べやすいです。

## ●にんじんごはん

### 《材料》

にんじん、油揚げまたは鶏肉、お米、めんつゆ

### 《作り方》

- ①普通にお米をとぎ、めんつゆをいれ、普通の水加減まで入れる。
- ②にんじんはみじん切りかすりおろし、油揚げまたは鶏肉は小さく切り、①に入れ、炊飯スタート!
- ③炊けたらお皿に盛りつける。

**<昼食コーナー ランチタイム 12時～13時 >**  
ランチタイムには広場の一角が昼食コーナーに早変わり。昼食をとる方は、テーブル・イスの準備を一緒にしましょう。準備が出来たら「いただきます!」。お弁当を持ってくる人、買ってくる人、みんな様々です。おうち以外で食べるごはんは一味違って食も進むかもしれません。昼食を召し上がらなくてももちろんOKです。広場で遊んでお過ごしください。食後のお片付けもご協力いただいています。

## ラフルに来ているママに聞いてみました

なぜラフルを利用するの?

安全に過ごせる	147	24.7%
無料	120	20.2%
おもちゃや絵本がある	94	15.8%
誰かと話せる	92	15.5%
子育ての仲間がいる	65	10.9%
ホッとできる	54	9.1%
子どもが行きたがる	22	3.7%
合計	594	100.0%

生後4ヶ月の頃、私がお昼ご飯を食べているちょっとの間、赤ちゃんをスタッフの方が抱っこしてくれて、息抜きにもなり、本当に助かりました!

私は引越してきた為に、区内の情報がなく、資料も充実していると聞き、足を運びました。わからない事はスタッフさんにも気軽に聞けました。地域の情報は広場に来ている同じ年頃の子がいるママに話しかけて聞いたりしました。

初めてひとりでラフルへ行ったのは、生後2ヶ月の頃。まだ小さすぎるかな? 馴染めるかな? と内心ドキドキでしたが... 行ってみたら不安は吹き飛びました! 広場のスタッフの方が話を聞いてくれたので、ひとりでも安心してました。たまたま同じ位の月齢の赤ちゃんのママさんと知り合うことができ、ずっと交流が続いています。

多くの方が「ラフルは無料で安全に過ごせるから」とお答えになりました。「どんなところかな～」と思った方はぜひ一度足を運んでみてください。広場の様子はHPでもみることができます。

**広場の利用方法は?**

**利用時間** : 火曜日～土曜日 10時～16時 (祝日はお休み)

**利用料** : 無料

**利用方法** : 開催時間内は出入り自由です。初回利用時に「利用登録」を行い「利用カード」を受け取ります。次回からは受付で利用者カードを提示します。青葉区以外にお住まいの方も利用できます。

**利用対象** : 0才～未就学児とその家族  
妊婦さんとその家族

**飲食** : ランチタイムは12時～13時。広場の情報コーナー付近が食事スペースになります。飲食物は各自でご用意ください。ランチタイム以外は廊下のベンチをご利用下さい。

※ ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。

えほんのじかん

かぞえてみよう / 白泉社  
さく : さかざきちはる

ぺんぎんさん、あしかさん、・・・動物たちをかぞえていくと、あれれ? 数字が見えてくる?! 親子で遊びながら、数字や動物を覚えられる! はじめての数の絵本にいかがですか?

**編集後記**

「今回の記事で、ラフルに最初に来た時を懐かしく思い出しました。初めての育児に必死だった毎日。ラフルはホッとひと息つける、私にはオアシスのような場所でした。あんなに大変だったけど、本当に小さい頃は一瞬! 今を大切にしてくださいね。」 (green)

「桜の季節になると、毎週末お弁当を作るようになります。この時とばかり、レジャーシートを持って、水筒を持って・・・子供たちも「今日はどこ行く?」と楽しみにしています。たまにはゆっくり寝かせて～」 (milk)