

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

ラフルール

ニュース

冬を元気に楽しくすごすあれこれ

- ◆ちょっと知っておきたいこんなこと ~年賀状~
- ◆子育て何でもトーク
- ◆いっしょにつくろう



ラフルールは
6つの♡を行っています!

- ♡「ひろば」を開催
- ♡広場などでの子育ての相談
- ♡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
- ♡子育て支援のネットワークづくり
- ♡子育てサークルの活動の支援
- ♡横浜子育てサポートシステム青葉区支部

青葉区地域子育て支援拠点 ラフルールは、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12月1日 発行元：青葉区地域子育て支援拠点ラフルール 施設長 山田範子

2014年12月

広場カレンダー

ラフルールでは、火～土（10時～16時）の毎日「ひろば」を開いています
いつでも相談ができるスタッフがいます

《ラフルール広場カレンダーアイコンの見方》



専門の相談員にも相談できる日



双子を持つ先輩ママもいる日



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
2 10:30~12:30 子どもの発達に関する相談もできる日	3 14:00~15:45 センター保育士さんもいる日	4 13:00~16:00	5 ●公園へGO! 13:30~1時間程度	6 ●プレパパ・プレママ子育て教室 9:40~11:30
9 「パン工房くるみ」のパン販売 (お昼前30分程)	10 10:30~12:30 ママの気持ちの相談もできる日 ●みんなで話そう「赤ちゃんの睡眠これでいいの?~0歳編~」 14:00~30分程度	11 11:00~14:00 子どもの生活と遊びの相談もできる日 10:00~13:00	12	13
16	17	18 ●子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 研修室にて要予約 TEL:482-5518	19	20 地域の方 ●OPEN DAY 9:30~10:30 13:30~15:30 子どもの発達に関する相談もできる日
23 お休み	24 ●ちょこっと見学 DAY 10:00~12:00	25 「パン工房くるみ」のパン販売 (お昼前30分程) 13:30~15:30 ママの身体の相談もできる日 ●「クリスマスソングをうたおう」 13:00~13:30	26 ●「ラフルールみんなで大掃除~棚ふきふき・ガラスふきふき」 15:00すぎから30分程度	27
30	31 年末年始休業 1月5日までお休み			

出張ラフルール @地域ケアプラザ

- たまプラーザ地域ケアプラザ 12月4日(木) 10:00~12:00 「ひろばde工作 part2」
- 青葉台地域ケアプラザ 12月11日(水) 10:00~12:00 「段ボールで遊ぼう・作ろう」

12月8日(月) 10:00~11:30 子育てサークルリーダー交流会 ラフルールの広場はお休みです

~ラフルールへのアクセス~

〒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
横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
TEL/FAX: 045-482-5518 火曜日~土曜日 9時~17時
●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



~~11月は児童虐待防止推進月間でした~~



「近年、虐待の通報の義務化に伴い、地域の方の意識が高まり通報件数も年々増えています。虐待には、身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、育児放棄(ネグレクト)があり、子どもの前で夫婦げんかをするのも虐待と言われています。そして虐待は、子どもの発育不全・発達不全、自己肯定感や自尊感情が育ちにくくなる、など心身ともに影響もあります。」と聞くと、子育て中のママ・パパはピリピリしてしまいますね。

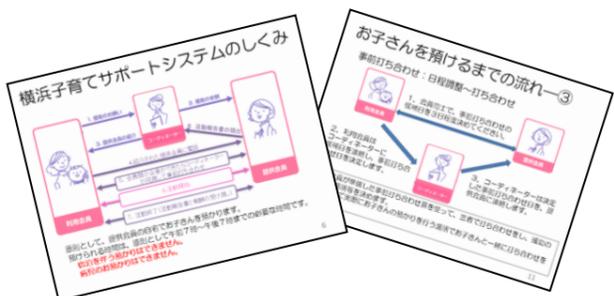
赤ちゃんは泣くのが仕事ですが、我が子の泣き声でイライラしてしまった経験はありませんか。「あやす」「授乳やオムツ交換をする」「散歩に出る」など、工夫しておられることと思います。でも、何をしても泣き止まない、どうしても我慢できない時は「その場からちょっと離れる」「お茶を飲む」などしてみましょう。又、泣かせると通報されるのでは、と気になる時はご近所の方とお会いした時に「夕方になると泣くのです」などこちらからお伝えするのも一つの方法です。「家では泣いてばかりなのに、ラフルールに来るとおとなしいです」とおっしゃる方も多くいますが、お子さんがよく泣く時間帯にラフルールに来ていただくのも良いかもしれません。ラフルールは泣き声大歓迎!! 機嫌の悪い赤ちゃん・お子さん大歓迎!! いつでもお待ちしております。



横浜市子ども虐待防止のシンボルキャラクター「キャッピー」です!

子サポの利用会員が増えています

横浜子育てサポートシステム青葉区支部がラフルールにやってきて2か月が経ちました。入会説明会には多くの方に参加いただいています。そして、子どもを預かってほしい方と、地域の中で子どもを預かってくださる方との出会いが生まれています。入会説明会では、横浜子育てサポートシステムのしくみ、お子さんを預けるまでの流れを説明します。



活動の際には、コーディネーターが同席して事前打ち合わせをします。この機会がお子さんを預ける方にとっても、預かる方にとっても安心につながっているとの声をお聞きしています。尚、入会説明会には、お子さん同伴でご参加いただけます。

お問い合わせは横浜子育てサポートシステム青葉区支部 482-5518へお電話で。(火~土曜日 9時~17時)

元気に 楽しく

冬をすごすあれこれ・・・

★ 年末年始・帰省



帰省すると生活のリズムが変わるので、子どもに無理のないように。ママも疲れたなと思ったらちょっとでも休憩できるといいですね。少し目をつぶるだけでも疲れはとれますよ。

年末年始は病院も休みになるので休日急患診療所などの情報を事前にチェックしておきました。帰省先の病院なども調べておくといざという時に役立ちます。

初詣は人ごみを避けて近所のすいている神社にお散歩がてら行きました。

帰省したらお昼寝の時間がかわったり夜寝なくなったり！でも帰ってきたらもとに戻りました。

★ 冬ならではの遊び

青葉区には自然豊かな公園がたくさん。雑木林でどんぐりを拾って、山の斜面や滑り台からコロコロ転がしたり。子どもと一緒に赤や黄色の葉っぱを探したり、ガサガサと落ち葉を踏んで音を楽しんだり。葉っぱやどんぐりを並べて、顔を作ったりもできますよ！



みかんの皮、捨てていませんか？皮をうさぎや猫の形に切ったりちぎったり。車の形にしたら2歳の息子が「ブーブー！」と喜びました！

公園で子どもが走り回っている間自分は日のあたる場所を探しては日向ぼっこ。おひさまの暖かさにほっとします。

冬ならではの窓ガラスのくもり。絵を描いて楽しんでいます。沢山遊んだあとは雑巾でお掃除。綺麗になって一石二鳥です。(笑)

たこ揚げ、かけふみも体が温まっていいです。

だんだん寒くなってきましたね。どのようにして冬を乗り越えたか、冬の楽しみ方のアイデアなど参考にして下さい。

★ 風邪対策・風邪予防

なかなか鼻水が止まらず、電動の鼻水吸引器を購入しましたが・・・息子は音に怖がって大泣き！結局、使えずに至っています～。温タオルで鼻を温めたり、頭を少し高くして寝かせたら、少し楽になったようでした。

外から帰ったら手を洗いなさいと言ってもなかなか手を洗わない息子はある意味免疫がついたのか、風邪が流行ってもいつも元気です。

外から風邪を持ちこまないよう大人も風邪予防！パパも手洗いうがいをしっかり。うがいするときには紅茶がいいと聞いたことがあり、それ以来喉の調子が悪い時は紅茶でうがいをしています。

乾燥する時は加湿器を使ったり濡れタオルを部屋に掛けたりして湿度UP！

★ 寒さ対策いろいろ

衣類で役立ったのがベスト！室内では厚着させず、少し寒いかと思ったら、ベストを着せて調節していました。外遊びの時も少し暖かい日は汗をかくので、暑すぎないようコートではなくフリースタイプのベストを着せていました。

布団をかけていても、寝ている間にけとばされてしまうので、スリーパーや少し厚めのフリースのような生地のパジャマを着せています。これなら夜中に布団がかかっても安心してます。

親は寒いけど子どもは案外平気なもの。様子を見ながら室温調節しました。時々換気もした方がいいですね。

うちはオイルヒーターを使っています。乾燥しにくいので喉を痛めませんし、ジワジワと部屋を暖めてくれます。特に寝る時など事前に部屋を暖めておけば、丁度良い暖かさでポカポカ寝られますよ～。

寝る時は「はらまき」派でした！

いっしょにつくろう

日本の伝統的なお正月の遊び、福笑い！

材料

- ・大きめの白い紙（カレンダーの裏など）
- ・厚紙（牛乳パックなど）
- ・黒い太めのペン
- ・折り紙またはサインペン

作り方

- ①黒い太めのペンで、白い紙に顔の輪郭を描きます。
 - ②眉毛、目、鼻、口、ほっぺなど顔のパーツを厚紙で切り取ります。
- ※折り紙を厚紙のサイズに切って貼りましたが、色サインペンで塗っても良いです。



目隠しは、小さい子はまだ怖がるかもしれません。2歳の息子は、目はココ！口はココ！と置いて楽しんでいました。犬や猫、好きなキャラクターの顔などで作ってあげても喜ぶかも。お正月、家族で楽しみましょう！

10月・11月のラフルは絵本月間でした



ママに絵本の読み聞かせを披露していただいたり、地域周辺の施設にご協力いただきながらスタンプラリーをしたりして絵本を身近に楽しみました。また、お気に入りの本を教えたいただき広場内で人気ランキングを発表しました。

● 絵本人気ランキング ●

- 第1位：『だるまさんが』 かがくい ひろし作 ブロンズ新社出版
 - 第2位：『はらぺこ あおむし』 エリック・カール作 偕成社出版
 - 第3位：『しろくまちゃんのホットケーキ』 わかやま けん作 こぐま社出版
 - 第4位：『びよん』 まつおか たつひで作 ポプラ社
 - 第5位：『ぐりとぐら』 なかがわ えりこ&おおむら ゆりこ作 福音館書店出版
- お母さん方が幼少の頃から馴染みのある絵本・思い出の絵本が上位にあがってききました。ランク外にも人気絵本が集まりました。『わにわにシリーズ』『ノンタンシリーズ』『バムとケロの空のたび』『きんぎょがにげた』『かさ』『ふわふわだあれ』『ねないこだれだ』『まっくろネリノ』『ぐるんぱのようちえん』『へびくんののおさんぽ』『ガタンガタンゴトン』など。皆さんのお気に入り絵本はありましたか？

おススメ絵本・おススメ大人の本も教えて下さいました。ご紹介します。

● おススメ絵本 ●

『しましまぐるぐる』『ともだちや』『パンダ銭湯』『せんたくかあちゃん』『おいていかないで』『おでかけのまえに』『いろいろバス』『ドアをあけたら』『ちょっとだけまいご』『あなたはだあれ？』『おどるねごさかな』『たべたのだあれ』『本、だ～いすき』『ちいさいおうち』『きんいろあらし』『うずらちゃんのかくれんぼ』『いっきょくいきます』『へんしんトンネル』『どんどこもちゃん』『ちゅっちゅ』『ないしょのおともだち』『きんいろあらし』 その他諸々…

● お気に入り大人の本&おススメ大人の本 ●

『子供を叱る前に読む本』『子どもへのまなざし』『続子どもへのまなざし』『置かれた場所で咲きなさい』『心を抱きしめると子育てが変わる』『3歳までの子育てに大切な5つのこと』『パパのトリセツ』『赤ちゃんの心理学』『ママの子育てがふわりと軽くなる』等々…
(紙面の関係上、全て ご紹介出来ずにごめんなさい。)

子育てされているこの時だからこそ、多彩な絵本や子育て本を楽しんで下さいね。



クリームポテト <パーティアレンジ>

材料

- じゃがいも 2個
- バター 大さじ1～2
- 牛乳 50～80ml
- ブロッコリー、プチトマト、にんじんなど



作り方

- ①ジャガイモの皮をむいて、ラップに包んでレンジで加熱する。(簡単につぶせるくらいになるまで。)
- ②鍋に①のじゃがいも、バター、牛乳を入れて弱火にかけヘラで滑らかになるまで混ぜる。バター量は好みで調節してください。(フードプロセッサーでもできます)
- ③皿に盛り付けブロッコリー、トマト、にんじんを飾る。

※子ども用のメニューとしても使えるクリームポテトをパーティ風にしてみました。②のポテトにバジルソースやトマトソースをかけてもおいしいですよ。

ラフママの 子育て何でもトーク

今回のテーマは…

うちのお雑煮こんなのだよ。

ラフママとは…ラフルにきているママの略称です



うちの夫の実家ではお雑煮に小さく切った海苔をパラパラ。初めてお正月に帰省したときは驚きました。

パパの実家のお雑煮は汁がほとんどなく、おしぎな(大根とにんじんの千切り)、するめ、荒巻鮭、紅白かまぼこ、だてまき、おもち、せり(三つ葉)が入り、いくらをトッピングするとか。結婚して13年、寒い季節は帰りたいくないというパパの希望によりまだわたしは食べたことがありません。



丸餅、ぶり、はまぐり、大根…のすまし汁仕立て。広島山奥のお雑煮です。食べるばかりで作ったことはまだありません。

我が家は、元旦は関西出身の夫に合わせて丸餅と白みそベースの関西風、2日は横浜育ちの私に合わせて角餅と醤油ベースの関東風で、2種類を味わえてお得な気分です！ちなみに年越し蕎麦は、京風の「にしんそば」です。



ちょっと知っておきたいこんなこと ～年賀状～

もうすぐ年賀状の時期ですね。年賀状の由来のなどを調べてみました。

日本では平安時代から明治時代にかけて、年が明けてお世話になった方々に直接年始の挨拶に回る習慣がありました。それが書状に簡略化されたのが年賀状の始まりです。明治6年に郵便はがきが初めて発行され、それを機に大衆の間で年賀状が急速に広まったとされていますが、実は江戸時代に、一部の武士や商人が飛脚を利用して年始の挨拶を書状で交わしていたとも言われています。

明治32年～39年あたりからは、前年に出したものが1月1日の元旦に配達されるシステムになり、それまで年が明けてから書いていた年賀状は前年のうちに書いておくという習慣になりました。ですが、「年賀状」として現代のように定着したキッカケは、昭和24年の「お年玉付き年賀はがき」の発行です。

このような由来から考えると、年賀状とは新年に直接足を運んで挨拶する代わりにとなる大切な書状です。日頃交わす手紙やメールに比べて非常に「公式的」なものであるため、差し出す相手によって、言葉遣いはもちろん内容やデザインも配慮する事が最低限のマナーです。

こんな年賀状はいかが？

- 野菜スタンプで年賀状作り
- ・オクラ、れんこん、ピーマン、玉ねぎなど
- ・画用紙（色画用紙でも可）
- ・絵の具（何色か）
- ・水・絵の具皿（発泡トレーでも可）

1. 輪切りにした野菜を、絵の具を溶いた皿につける。
2. 野菜を画用紙にスタンプ！ゆっくり、ぎゅっと押しつけた方が形がキレイにです。

子どもだけの写真入りの年賀状はもらう方によっては嫌がると聞いたことがあり、小さくても必ず家族全員が写っている写真も載せるようにしています。親たちも元気ですよ～という意味もこめています。

子ども用・親戚用と数種類の年賀状を作り、空欄に子どもに絵を描かせたり、シールを貼らせたりして一緒に年賀状作りをしています。



えほん



どうぞのいす / ひさかたチャイルド

作：香山美子 絵：柿本幸造

年末のバタバタシーズンにホッとひと息つけそうな一冊。動物たちのおもいやりにもンワリします。ラフルの本棚にもあります。

編集後記

「あつという間に一年が終わろうとしています。早いですね。年賀状を作りながら、子どもの一年の成長ぶりに驚いています。」(milk)

「2歳になった頃から、頻繁に風邪をひくようになった息子。それまで、あまり風邪をひかなかったのが不思議でした。それは行動範囲も広がり、お友達同士たくさん遊ぶことが多くなってきた証拠！だそうす！風邪をひくと大変なことが多いですが、たくさん免疫がついて、たくましく成長してほしいな！」(green)