～～館内の施設と連携しています～～

ラフールのある青葉台消防出張所複合施設には保育園もあり、全館での防火訓練を年 2 回行っています。今年度は　①煙体験、②屋内消火栓訓練を消防署のご指導の下で行いました。また、青葉台消防出張所には小児救命救急講座でもご協力いただいています。

保育園との連携としては、「保育園の離乳食」と題し「本日の離乳食」の量や固さを見て味見もさせていただきました。又、子育て講座として「夏の子育て」「冬の子育て」を開催、シャワーや入浴の方法、この時期何枚着せたら？　など具体的なことまでお話しいただきました。そして園庭をお借りしての「ラフリンピック」開催など、館内の方々には大変お世話になっています。

地域の方も「青葉区地域子育て支援拠点ラフール」ってどんな所？何をしているの？と、お気軽にお出かけ下さい。

あつまれ！企画・話そう！企画
～仲間との出会い～

ラフールは、隔月で『多胎児とその家族あつまれ！』『妊婦さんとその家族あつまれ！』『祖父母の皆さんあつまれ！』を開催しています。
これらの企画は、同じ子育て環境や同じ立場の方との出会い・情報交換ができる場になっています。また、交流する中で同じ不安や悩みを共感し合う場にもなっています。

又、**みんなで話そう！**企画として『睡眠の悩み』『イヤイヤ期』『職場復帰』『幼稚園入園前の不安』なども随時開催しています。
同じ悩みを抱えている方同志で話すことで、何らかの糸口を見つけたり誰かに話すことですっきりしたり…。話そう！企画はそんなおしゃべり会です。

ラフールでは、同じ子育て仲間との支え合いや助け合いを子育て期間中にたくさん経験してほしいと思っています。
今後も、【あつまれ！企画】と【話そう！企画】をお楽しみに♡
皆さんも是非ご参加下さい。

2015 年 3 月　広場カレンダー

ラフールでは、**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
3 10：30～12：30 子どもの発育に関する相談もできる日	4 10：00～13：00 14：00～15：45 センター保育士さんもいる日	5 ●公園へ GO！ 13：30～ 1 時間程度	6 ●みんなで話そう！ 「子どもがいると家事ができない!!」 14：00～ 30 分程度	7 ●パパ講座（第 3 回） 10:00～11：30 研修室にて要予約 ●子育てサポートシステム入会説明会 10：30～11：30 1F 安全安心ステーションにて要予約
10 「パン工房くるみ」のパン販売 （お昼前 30 分程）	11 10：30～12：30 ママの気持ちの相談もできる日	12 ●広場内子育て講座 「乳幼児家庭の防災」 14：00～　20 分程度 予約不要	13	14 ●妊婦さんとその家族集まれ！ 11:00～1 時間程度
17	18	19 13：00～16：00	20	21 お　休　み
24	25 ●公園へ GO！ 13：30～1 時間程度	26 「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	27 ●祖父母のみなさん・集まれ～ 11：00～ 30 分程度	28 地域の方へ ●OPEN　DAY 9：30～10：30 ●ふたご・みつごあつまれ～！ 11：00～1 時間程度 13:30～15:30 子どもの発達に関する相談もできる日
31 ●ちょこっと見学 DAY 10：00～12：00				

サポーター交流会　3/3（火）　　**ボランティア感謝会　3/19（木）**

出張ラフール ＠地域ケアプラザ

恩田地域ケアプラザ
3 月 10 日（火）
10:00～12:00
「新聞紙を使って遊ぼう」

奈良地域ケアプラザ
3 月 11 日（水）
10:00～12:00
「ママもハッピー＆ハンドマッサージ」

荏田地域ケアプラザ
3 月 13 日（金）
10:00～12:00
「おやつを作るいいにおい…広場で地域の子育て先輩と」

横浜子育てサポートシステム出張説明会　要予約 TEL：482-5518

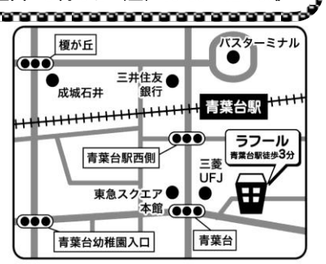
●青葉台地域ケアプラザ
3 月 5 日（木）10:30～11:30

●ふれあい青葉
2 月 20 日（火）10:30～11:30

《横浜子育てサポートシステム　提供会員両方会員向け企画　3 月 6 日（金）10:30～12：00》

～ラフールへのアクセス～

〒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



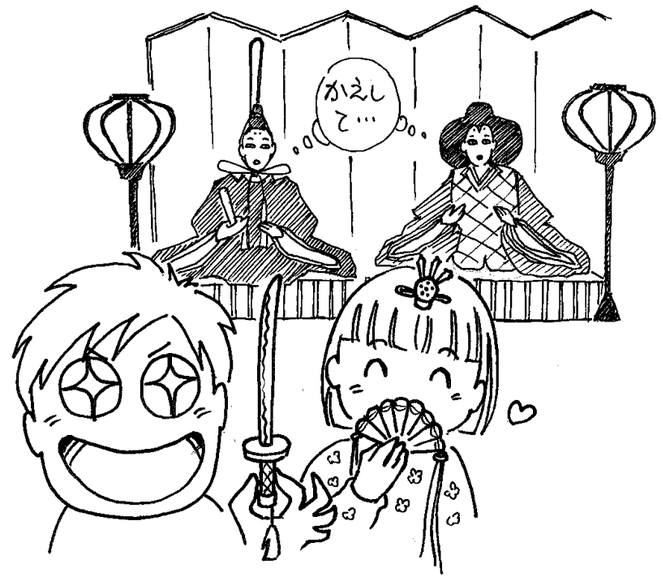
青葉区地域子育て支援拠点

3 月号
2015 年 vol. 44

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

ラフールニュース

子どもがいる防災って？
◆ちょっと知っておきたいこんなこと　～お花見～
◆春になるとガーデニングがしたくなる？



ラフールは 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
- ♥ 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：2015 年 3 月 1 日　発行元：青葉区地域子育て支援拠点ラフール　施設長　山田範子

子どもがいる防　災って？

子どもがいる家庭の防災を考えてみましょう。
実際に体験した方のメッセージも参考にして下さい。

やっていること

何かあった時に避難しやすいようベビーカーに抱っこひもを入れています（抱っこひもは両手があき動きやすいので。）

水、オムツはいつも多めにストックし、缶詰など保存がきく食べ物も常に切らさないようにしています。あと、子どもが好きな食べ物（我が家はバナナ、リンゴ）や野菜ジュースも常にストック。

懐中電灯、スリッパは寝る部屋に置いてあります。

断水になってしまった時のことを考えて、お風呂にトイレ用の水を残しておくようにしています。（子どもがお風呂場に入らないようにカギをかけています。）

出かけるとき、子ども用の少量の食べ物・携帯用のスマホの充電器・水・絆創膏・消毒薬を常にバックに入れていきます。重いけど・・・。水は、ちょっとした擦り傷をした時など傷口を洗うことが出来るかな、と思い、飲料用も兼ねて、いつも持っています。

カセットコンロのガスボンベは常備しておくと便利。いざという時に買いに走らなくてもいいように常にストックしてい

体験して思ったこと　思っていること

家族の連絡先、子どもの預け先のメモは財布などにいれて持ち歩くのがいいと思いました。

テレビが見られない状況になったときは、ラジオが便利だと思いました。 無音はさみしいので、子どもの好きな歌を流して歌っていました♪

避難所で支給される靴はジャストなものは手に入りづらいそうなので靴も忘れずに避難。

自宅にある非常食を何回か試食して、子どもに味を慣れさせておきたいです。

子どもも食べられる、非常食アレンジレシピを身につけたい（乾物、缶詰アレンジなど）。

やりたいこと

大きな家具の固定がまだ全部済んでないので、早く終わらせたいです。

子どもがいざという時に怖がらないように、電池式のランタンで「キャンプだねー」と楽しみながらたまに実践しておきたい。

震災時避難場所になっている中学校を見ておきたい（行き方の確認、行ったことがあるところだと気持ち的に余裕がもてるかも・・）

本や冊子にもヒントがいろいろ

『子連れ防災手帖
ー被災ママ 812 人が作った』
出版社　KADOKAWA

3.11 で被災したママの体験談と防災術などの本です。実際に必要だった避難グッズや小さな子をもつ家族の避難生活の工夫などが書かれていて参考になりました。内容は重いですが、イラストが多く読みやすいです。

ラフールの本棚には他にもこんな本があります

「地震から子どもを守る 50 の方法」
著：国崎信江　／　ブロンズ新書
「サバイバルブック」
著：国崎信江　／　日本経済新聞出版社
「ガタガタ村と大ナマズ」（えほん）
文：山王三四丁目自治会　／　Z 会

「いのちをまもろう　ぼうさいえほん」
横浜市総務局危機管理室監修
ラフール等の拠点にて配布している冊子です

防災チェック　確認してみよう！

□家族との連絡方法や集合場所は決めていますか？
携帯電話が使用できない場合もあります。災害用伝言ダイヤルなど他の方法も考えておきましょう。
□避難場所は知っていますか？
避難場所は区のＨＰや防災マップで確認できます。どうやって行くのか道順を調べておくと安心です。防災マップは区役所でもらえます。
□家の中は安全ですか？
家具の固定やガラスの飛散防止など。避難経路を確保しましょう。
□備蓄品はありますか？
食糧・飲料水はもちろんですが子どものために必要な物も備蓄しておきましょう。賞味期限があるものは入れ替えも必要です。
□非常持ち出し用品の準備はできていますか？
子どもと一緒に避難する事を考えて重くなり過ぎないように。子どもが成長すると必要なものが変わるので時々内容を見直すことも必要です。

いざという時どうするか、家族で話しておくと安心です。
地域の防災訓練に参加してみるのもいいですね。
ご近所の方と知り合いになっておくと心強いことも。
子どもがいるからこそ日頃から防災について考えておきましょう。

≪　いざという時のために…ラフールでは　≫

毎月最終週の１日、短い時間ですが避難訓練を行っていること…ご存知でしたか？ひろばに遊びに来たら、たまたま遭遇したという方もおられることでしょう。
主に、「地震が起きたら」「火災になったら」を想定しての訓練をひろばの親子とスタッフで行っています。更に、スタッフはいろいろな場合を考えた「不審者対応」の訓練も実施しています。
　現実に起こってほしくないことですが、とっさに慌てず行動するためには、日頃からの訓練はとても大切です。いざという時に、子どもの命を守る、自分の命を守るために、ひろばで避難訓練を行なう時には積極的にご参加をお願いします。

かんたん保存食レシピ

～切り干し大根のツナサラダ～

キッチンガーデニングの野菜を彩りに。非常食にもなるツナ缶や保存のきく切り干し大根を使ったサラダです。

材料
・切り干し大根（乾燥）
・ツナ缶（1/2）
・マヨネーズ（大さじ２）
・ポン酢（小さじ１）
・にんじんの葉っぱやネギなど
※調味料はお好みで調整してください

作り方
１　切り干し大根を 20 分水にさらす
２　ボールに１の切り干し大根、ツナ、ポン酢、マヨネーズを入れて混ぜ、にんじんの葉やネギを散らして出来上がり。シャキシャキとした食感で歯ごたえがあります。

広場内子育て講座「乳幼児家庭の防災～親として知っておきたい事～」
３月１２日（木）１４時～　２０分程度
広場内で、子どものいる家庭の防災について「アートフォーラムあざみ野男女共同参画横浜北」の方を講師お迎えしてお話しいただきます
・乳幼児のいる家庭として覚えておきたい事
・外出時災害にあったら　・我が家を安全安心な場所に　など
予約なしでお子さんと一緒に参加できます

ちょっと知っておきたいこんなこと　～お花見～

今回は、待ち遠しい春のイベント?!　お花見の由来のことを調べてみました。

日本人が毎年楽しみにしている桜、お花見。
春は色々な花が咲き誇りますが、なぜ花見といえば「桜」なのでしょう？その昔、農民にとって花見は豊作祈願の行事でした。古来より、田の神様は冬になると山へ行き、春になると里へおりると考えられていました。
「桜」の「さ」は稲や田の神様をさし、「くら」は神様の座る場所という意味で春になっておりてきた田の神様が宿る木とされていたため、桜のもとで田の神様を迎えてもてなし、桜の咲き方でその年の収穫を占ったり、桜の開花期に種もみをまく準備をしたりしていました（桜の由来は他にも説があるそうです）
　また、花見は奈良時代から平安時代にかけて、貴族たちの間で行われた、花を見ながら歌を詠む会が花見の起源といわれています。農耕的文化と貴族的文化が融合し、庶民の娯楽としての「花見」が確立された起源を知っていると、お花見もより深く、楽しめそうですね！

春になるとガーデニングがしたくなる？？

春にむけてちょっとしたガーデニングを始めてみませんか？？

キッチン

・にんじん
ヘタを 1.5㎝ 程度の厚みを残して切って、上部がつからないよう水につけておくと２～３週間ほどで葉が伸びてきます。葉っぱはパセリのように、サラダやスープなどの彩りに使えます。

・万能ネギ
根元を 5㎝ 程度のこして葉の部分を切り、根が隠れるくらいの水につけておく。土にさしておいても生えてきます。育ってきたら摘んで薬味やお味噌汁などに使えます。

・豆苗
カットした根っこの部分をお皿などに入れて、一日一回水を交換するだけです。外に出す必要はなく、１週間くらいで再生します。ガーデニングは苦手という方も、豆苗なら大丈夫ですよ。

ベランダ・庭

・大葉（シソ）
大葉はたくましい植物なので手間いらずで栽培できます。苗から育てれば簡単です。我が家の夏の食卓では欠かせません！

・ミニトマト
ミニトマトはプランターでも育てやすく、初心者でも簡単に始めることができます。種からではなく苗からの方が失敗が少ないですよ。４月から６月までが植え付けに適していて２ヶ月～３ヶ月で収穫できますよ。

・パンジー、ビオラ
秋から春にかけて咲き続け、丈夫で害虫にも強く初心者にも育てやすいです。
ベランダの華やかで可愛らしい花を見ると、気持ちが和みますね。

えほんのじかん

だっこ！　／　ひさかたチャイルド

作：きむらゆういち

こどもたちがお母さんに「だっこ！」とせがみます。
みんなお母さんにだっこされてニコニコです。
読んであげると絵本のように「だっこして～」とせがまれますよ。

ラフールの広場から

「消毒」

皆さん　インフルエンザやお腹の風邪などが流行する季節には、特にうがいや手洗いなどを念入りに行なって、元気に過ごせるようにと心がけておられることと思います。
ラフールでも入り口、靴箱の上や受付に消毒のボトルを置いたり、「お願いのポスター」を貼らせていただいています。
　赤ちゃんコーナー、おもちゃ収納棚上には、おもちゃやぬいぐるみ、布製品などをスプレーして除菌ができ、小さいお子さんにも安心して使える消毒を置いています。
手の消毒、除菌スプレーや消毒用タオルは、皆さんが自由に使用できるものです。たくさんの方が利用するひろば、気持ちよく過ごせるようにご協力お願いします。

子サポコラム

お友だちを集めて「入会説明会をお願いします」と、ご連絡をいただきラフールで臨時の入会説明を行いました。
産前産後の上のお子さんの保育園の送迎、リフレッシュ、通院時の預かり、習い事・学童保育への送迎など依頼内容は様々ですが、最近は４月からの新生活にむけたサポートの依頼も出てきました。
提供会員さんからは「週１回、預かるのをとても楽しみにしていたお子さんが４月から小学校。お預かりは３月までなのでとても寂しいです。」という声が届きました。ご家族のように温かく迎えてくださる様子が目に浮かびます。新しい生活に、会員さん同士の出会いが生まれること、サポートが終わった後も地域でつながる関係が続くことが楽しみです。
子育てサポートシステムではお預かりの依頼・相談をお受けしています。
注）利用会員：お子さんを預ける会員
　　提供会員：お子さんを預かる会員のこと
横浜子育てサポートシステム青葉区支部　☎　482-5518

編集後記

「東日本大震災の時は独身だったので、子どもをかかえて被災するのはどんなに大変だろう・・・と思います。我が家もこれを機に備えを見直したいと思いました。」（yomogi）
「もう３月！春は別れも新しい出会いもいろいろありますね。一日一日を大切に生活したいと思います。今年の目標のひとつです。」（poco）