

パパ講座「産前・産後の心と体の変化」 報告

プレパパと1歳までのパパを対象に、7/18(土) 10:30~12:00
 パパ講座を開催しました。まず、助産師さんのお話です。

「産前・産後は女性の体も心も大きく変わります。産前は出産に必要なホルモンが上昇していき、産後は急激に下降します。そのため、産後は誰でもマタニティブルーや産後うつになる可能性があります。そこを理解して、パパの役割について考えて下さい。」

又、パパ度チェックとして

- ①今何週目で予定日を知っている
- ②早く家に帰るようにしている
- ③脱いだ服を片付けている
- ④妻にいたわりの言葉をかけている

などなど・・・皆さんはいかがですか？

最後に、妊婦さんはお腹と足首を冷やさないように注意して、
 「育児の大変さも楽しさもいっしょに分かち合ってください。」



続いて、「横浜の産み育てを考える会」の金子さんのお話。

「『妻がいつもと違う』と最初に気づくのは、一番身近にいるパートナーです。3歳までの育児をサポートすることで、20年後の明るい夫婦2人の未来が待っています」との話に苦笑いしながらも、皆さん真剣そのもの。質問もたくさん出ました。

孫育て講座 2015

「今の子育てと祖父母の役割」

結婚年齢・出産年齢の高齢化、夫婦共働きの増加など、子育ての状況は大きく変化しました。この子育て世代の不安を解消するカギとなるのが「祖父母世代」。(横浜市子ども青少年局発行「孫まご応援ブック」より)
 とはいえ、「何をどれくらいサポートしたらいいのか」「今の子育てがわからない」「頼られ過ぎて大変」そんな声も多々聞こえてきます。お孫さんとの関わりの中で、困っていることありませんか。今さら誰に聞いたらいいのか分からない・・・そんな話をみんなでしましょう。

日時 9月25日(金) 13:30~15:00

会場 青葉区地域子育て支援拠点ラフル 研修室
 内容 ①孫との関わり方(ほめ方、叱り方、遊び方)
 パパ・ママ世代とのコミュニケーションの取り方

- ②祖父母の役割
- ③子育て支援情報の収集方法
 祖父母が利用できる子育て孫育て相談

講師 NPO法人孫育て・ニッポン 理事長 棒田明子

対象者 1歳半から未就学児の孫を持つ祖父母

定員 先着10組程度

申込 8月25日(火)~9月19日(土)

お電話で 定員になり次第終了



2015年9月

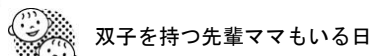
広場カレンダー

ラフルでは、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

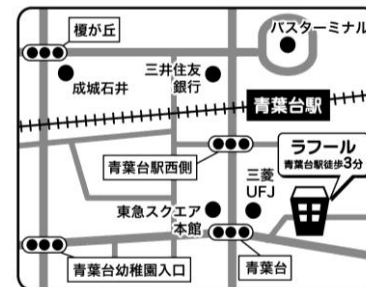
火	水	木	金	土
1 10:30~12:30 子どもの発育に関する相談もできる日	2 14:00~15:45 センター保育士	3	4	5
8 パン販売(お昼頃30分程) 地域活動ホームすてっぶの	9 10:30~12:30 ママの気持ちの相談もできる日 ●子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 研修室にて要予約	10	11 ●みんなで話そう!「プレ幼稚園...通わせる?通わせない?」 14:00~20分程度	12
15	16 13:00~16:00	17	18	19 ●パパ・ママになる人あつまれ~! 11:00~1時間程度
22 国民の休日	23 秋分の日	24 13:30~15:30 ママの身体の相談もできる日	25 ●公園へGO! 10:30~1時間程度 ●祖父母世代向け講座「孫育て講座」 13:30~15:00	26 地域の方へ ●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
29	30 ●ちょこっと見学DAY 10:00~12:00			

青葉台地域ケアプラザ 9月2日(水) 10:00~12:00	ピオラ市が尾地域ケアプラザ 9月8日(火) 10:00~12:00	もえぎ野地域ケアプラザ 9月10日(木) 10:00~12:00
--------------------------------------	---	--

横浜子育てサポートシステム出張入会説明会 要予約 TEL: 482-5518
 ●美しが丘地域ケアプラザ 9月26日(土) 10:30~11:30
 提供会員予定者研修 at 安全安心ステーション 9月15日(火) 16日(水) 17日(木)

~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
 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



リフレッシュしていますか?

- ◆ラママトーク
- ◆みんなどうしてる?



ラフルは
 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9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

★ リフレッシュしていますか？

こんなこと しています

子どもが寝たあと、好きなお茶を飲みながら、海外の旅番組を見て妄想プチトリップ(笑)

子どもをパパに公園に連れ出してもらっている間に、ひたすら寝る。

子どもを寝かしつけてからパパが帰ってくるまでの間は貴重なリラックスタイム。テレビを見たり携帯をいじったりするだけだけど、誰にも邪魔されないのがとってもウレシイ！

家庭菜園

部屋の模様替え！

子育てママのしんどさやモヤモヤはママ友とおしゃべりして発散します。

部屋の掃除

週末整体へ行く

普段ひとりじゃ行かないような、少し遠くの間でも、ママ友と一緒になら、子連れでお出かけしよう！という気分にもなるし、リフレッシュも出来ます！

青葉スポーツセンターの体操教室に通っています。広い体育館で子どもも思い切り走って楽しそうだし、自分も運動不足解消になります！

年に1回ある前の職場の親睦会。夜だけど、パパに預けて参加しています。子どもが生まれると、それまでの交友関係も薄くなりがち。これだけは譲れない！という時はなるべく参加しようと思っています。

夜遅くにノンアルコールビールを飲んだり、ひそかに買っておいだケーキを食べたりして、プチ贅沢！？を楽しんでいます。

スーパー銭湯に行くと、子どもはパパと。わたしはひとりでゆっくりお風呂。

家族で近くの小さな遊園地へ行き、子どもとパパは乗り物やボール遊び。ママはベンチでアイスクリームを食べて休憩♥

家族以外に、一時保育や一時預かり・横浜子育てサポートシステムなどに子どもを預けることもできます。ママのリフレッシュや休養で利用している方もいます。



ラッパルは、この夏で4歳の誕生日を迎えます。祝・4周年！そこで、広場にいらした皆さんにバースデーメッセージをいただきました。一部ですが、ご紹介します。

- ★息子ももう少ししたら4歳！！同い年だったのネ♥ いつもありがとう！
- ★子育てに疲れた時の息抜きになっています。これからは、お世話になります。
- ★お陰様で息子のびのびと成長しています。これからもずっと子ども達や親の味方になって、子ども達の成長を見守って下さい。
- ★暑い日、雨の日 助かっています！
- ★子どもが1歳で、ラッパルにとっても助けられています。これからも、ママの救世主でいて下さい。
- ★オープン時1歳だった娘も、もうすぐ5歳！これからも子どもと一緒に成長し続けて下さい。
- ★初めての子育て、正直わからないことだらけです。でもここに来ると笑顔で皆さんが迎えてくださり、遊んでいる時も声をかけてくださり、本当にありがたく思っています。まだまだ先は長いので、これからも宜しくお願い致します。
- ★子どもが生まれて、ラッパルがあって、本当にありがたいです。
- ★初めての子育てで戸惑いがある中、沢山のお母さんと知り合えて勇気づけられました。
- ★10歳、20歳、30歳と子どもの子どもの代まで、楽しい素敵な場として頑張ってください。
- ★0歳の時からずっとお世話になって、ラッパルを通じて本当に沢山のママと(スタッフさんも含めて)知り合うことができ、皆さんに支えられてここまでこれたように思います。感謝です。ありがとうございます。
- ★初めて来ました。9月出産予定です。近くにラッパルがあるので、たくさん利用させていただきますと思います。



やっではみたけど～

・リフレッシュのための旅行も子ども連れだと何かと大変。荷物は多い、チャイルドシートも飽きて泣く、ごはんもゆっくり食べられない……。ついでに帰宅後のごはんのこと、荷解きのことなんかも考えちゃうと気が休まらない。

・子どもを一時保育に預けたけれど、あれもこれもと予定を詰め込みすぎて、逆に疲れちゃいました……。

・パパに預けて半年ぶりに美容院に……。急いで帰ってきたら、子どもがリビングで遊んでいるのに横のソファで寝ていたパパ。ちょっとびりケンカになりました。「ちゃんと見ていて～」



・友達の結婚式を兼ねた旅行、飛行機で子どもはずっと泣きどおし。リフレッシュしたくて行く決心をしたのに、やっぱり大変でした。でも数年後飛行機を利用した時には、下の子はよく寝ていました。兄妹でも違いがあります(笑)

・パパが休みの前日の夜は別の部屋で一人で寝かせてもらったりします。でも夜中はパパではたいてい泣き止まず、結局一緒に寝ます。

こんなこと やってみたい！

凝ったネイルアート
をしてみたい。

一人旅に行き
たい。

ゆっくり映画に
行ってみたい！

ゆっくり、じっくり自分
の買い物が見たい。



おしゃれしておいしい
ものを食べに行きたい。

出勤途中にあるフラダンス
スタジオがかなり気になる。
子どもと踊ってみた～い。

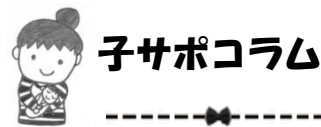
女友達と旅行。お互い、家事
育児から解放されて、思い切
り楽しみたい！

みんなどうしてる？



外出した時、大声を出したり騒いだり…周りの人がどう思っているか、気になります

- ・私も外出の時は、子どもの騒ぐ声が気になる方も居ると思う、ヒヤヒヤしていました。
- ・ママが子どもに対応している様子を周りの人も見ていると思う。対応していたら感じ方も少し違ってくるのでは…
- ・子どもの気を引いたり、気分転換のおもちゃ、絵本を用意しています。いやな顔をされることもあるけれど、「ママも大変だよ」と声をかけられ…ちょっとホッとした気持ちになりました
- ・静かなところへのお出かけは気をつけて疲れるので最小限にしていました。買い物はパパに頼むことも。公園など騒いでも良いところで遊んでいました。



子サポコラム

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かってもらうための仕組みです。預けたい方(利用会員)と、預かってくれる方(提供会員)の出会いをコーディネートします。原則として、提供会員が利用会員の自宅でお子さんを預かります。

子育てサポートシステムを利用する理由で、最近増えているのが産前産後のサポートです。上のお子さんを保育園・幼稚園に送迎したり、遊び相手になったり、お母さんが少しでも休めるようにお手伝いしています。出産前に依頼する方や、出産後思ったより大変だからと依頼する方もあります。困っているときは悩まず事務局までご相談ください。快くお手伝いして下さる近くの提供会員さんがきっと見つかります。産前産後以外でも「こんな時にも子サポを利用できるのかしら？」と思われたら、気軽に事務局までお問い合わせください。

ラママの 子育て何でもトーク

ラママとは…
ラッパルにきている
ママの略称です。

家事・育児の分担どうしてる？



週末、子どもをお風呂に入れるのはパパです。

ゴミ出しして欲しいな～と思ってもなかなか出勤前には言い出せず……。いつも自分で捨てています。



なんでもやってくれるけど、少しずつポイントがずれていきます。(笑) でも感謝しています。

パパは単身赴任中、家事・育児ぜんぶ私がやっています。でも単身赴任する前もそうだった……。

私が留守する時は、子どもとパパはいつも外食かお弁当。もう少し料理ができるようになって欲しいけど……。難しいかな～。



平日は仕事で忙しい、家事はほとんどやらないけれど…体を使った遊びをするのはパパの役割です。



3世代同居の我が家、分担したいけどなかなか難しいのが現実です。

妊娠を機に役割分担を見直しました。朝食とお弁当作り、夕食後の食器洗いはパパがしてくれます。子どもと寝ていると、たまにパパのため息が聞こえてきます……。

頼んだらやってくれるけど、自分でやる方が楽で早いので結局私がやっています。

うちでは休日のお皿洗い、お風呂の掃除はパパの仕事です。なるべく、顔を見て「ありがとう」と言うようにしています。

分担しようと思ったことがなかったです。これからちょっとずつ頼んでみようかな～

ワイシャツのアイロンがけはいつの頃からかパパが自分でやっています。わたしのやり方が気に入らなかつたみたいで……。

「何かやってくれたらいいな～」と思った時もあったけど、家事はぜんぜん出来ないパパなので期待しなくなりました。



ピヨピヨスーパーマーケット / 佼成出版社
作：工藤ノリコ

ひよこちゃんたちがお母さんと買い物に行くお話。文字が少なく絵を見ているだけで楽しいです！きっとお買い物でこんな時もあるのでは。



編集後記

「まだ先だと思っていたのに娘(1歳7か月)がゆるーくイヤイヤ期突入！？ごはん食べない、なんでも「イヤ！」と首をふる……。自我のめばえとわかってはいるけど大変ですね。イライラしない心の余裕がほしい～。」(yomogi)
「くさーくさーい夏到来。息子の部活着……。汗のにおいが半端なくくさくて、赤ちゃんの洋服のいい匂いが懐かしいです。男の子のお母さん、においに強くなりましょう(笑)」(poco)