

# 出張ラフル@地域ケアプラザ

今年度も8月末から「出張ラフル@地域ケアプラザ」が始まりました。  
出張ラフルは、地域子育て支援拠点と地域ケアプラザが各地域の子育てについて共に考え、地域ケアプラザが各地域の子育ての拠り所となることを目的として、平成23年度から青葉区の11地域ケアプラザで年2回ずつ実施しています。  
ラフルまでは遠くてなかなか行くことができない方、地域ケアプラザってどんな所？子どもを連れて行っていいのかしら？と思っていられした方、どうぞお近くの地域ケアプラザにお越しください。ラフルスタッフ、地域ケアプラザのコーディネーターさんやボランティアさん、そして地区担当の保健師さんも参加します。

<b>荏田地域ケアプラザ</b> 10月2日(金) 3月11日(金)	<b>もえぎ野地域ケアプラザ</b> 9月10日(木) 2月19日(金)
<b>奈良地域ケアプラザ</b> 11月5日(木) 2月25日(木)	<b>さつきが丘地域ケアプラザ</b> 8月29日(土) 1月30日(土)
<b>美しが丘地域ケアプラザ</b> 10月13日(火) 於 荏子田公園 12月19日(土)	<b>大場地域ケアプラザ</b> 10月22日(木) 於 一心会館 2月16日(火)
<b>鴨志田地域ケアプラザ</b> 11月26日(木) 2月12日(金)	<b>ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザ</b> 9月8日(火) 1月29日(金)
<b>青葉台地域ケアプラザ</b> 9月2日(水) 3月2日(水)	<b>恩田地域ケアプラザ</b> 10月8日(木) 2月23日(火)
<b>たまプラーザ地域ケアプラザ</b> 10月29日(木) 12月3日(木)	詳しい内容などは チラシ・HPを ご覧ください

**出張ラフル**  
 ◆0歳児～未就学児&妊婦さんとその家族が対象です。  
 ◆広場内で子育ての相談ができます。◆地域の子育て情報が入手できます。  
 ◆予約不要、時間内は出入り自由です。

## 横浜子育てサポートシステム 提供・両方会員予定者研修会 報告

9月15・16・17日の3日間、横浜子育てサポートシステム提供・両方会員予定者研修会を開催しました。  
提供会員は、資格を問いませんが、この研修でしっかりと活動につながる知識、技術を身につけます。  
3日間にわたり8講座を受講し、子育ての現状を理解して応援してくれる方が増えました。提供会員デビューが待たれます。



「幼児安全法」骨折の応急処置の実習



「地域における子育て支援」講義

# 2015年10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
- 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
<b>《スポーツの秋2015》</b> 10月は「スポーツの秋」月間 ①1日(木)～17日(土) 10:15 「朝一体操」テラスでラジオ体操第一 ②31日(土) 11:00～11:30 「ラフルンビック2015秋」 その他広場で玉入れ・テラスで体力チェックなど…掲示をみて下さい		●子育て講座 「乳幼児の予防接種」 14:00～ 30分程度	2 <b>広場ゲスト</b> 子どもを預けるシリーズ 「横浜子育てサポートシステム」お昼前10分程度	3 ●パパの子育て教室 9:40～11:30 (対象:青葉区在住のはじめてパパ・ママになる方)
6 10:30～12:30 子どもの発育に関する相談もできる日	7 10:00～13:00 ----- 14:00～15:45 センター保育士	8 <b>広場ゲスト</b> 子どもを預けるシリーズ 「乳幼児一時預かり事業」お昼前10分程度	9	10
13 ●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 パン販売(お昼前30分程度)	14 10:30～12:30 ママの気持ちの相談もできる日 地域活動ホームすてっぷの	15 ●公園へGO! 10:30～1時間程度 ----- ●子育て講座「子どもと楽しむ絵本の世界」 14:00～20分程度	16 地域の方へ	17 ●ふたご・みつこあつまれ～! 11:00～1時間程度 ----- 24 ●OPEN DAY 9:30～10:30 ●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
20 ●みんなで話そう「上の子・下の子きょうだい児の子育て」 14:00～20分程度	21 地域活動ホームすてっぷの	22 パン販売(お昼前30分程度) 13:30～15:30 ママの身体の相談もできる日	23 ●祖父母の孫育て相談 11:00～11:30	18 13:30～15:30 子どもの発達に関する相談もできる日
27	28	29 ●ちょこっと見学DAY 10:00～12:00	30	31

荏田地域ケアプラザ 10月2日(金)
 恩田地域ケアプラザ 10月8日(木)
 美しが丘地域ケアプラザ in 荏子田公園 10月13日(火) 会場は荏子田公園です
 大場地域ケアプラザ in 一心会館 10月22日(木) 会場は大場町一心会館です
 たまプラーザ地域ケアプラザ 10月29日(木)

横浜子育てサポートシステム出張説明会 要予約 TEL: 482-5518  
 ●ふれあい青葉 10月9日(金) 10:30～11:30  
 ●鴨志田地域ケアプラザ 10月23日(金) 10:30～11:30

～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

10月号 2015年 vol.51

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

ニュース

## 読書の秋! 本・絵本特集

- ◆みんなどうしてる?
- ◆外遊びを楽しもう! 秋編



## 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10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



お母さんが子どもの頃  
読んでいた、読んでもらった絵本・児童書

・絵本「スーホの白い馬」  
大塚勇三/福音館書店

モンゴルの民話です。白い子馬と少年スーホの強い絆の物語。悲しい結末ですが、読み終わった後は優しい気持ちになれます。息子に読み聞かせると、いつも私が途中で泣いてしまうので、ティッシュが必須です！

・絵本「カラスのパン屋さん」  
加古里子/偕成社

カラス夫婦が子育てとパン焼きに奮闘。ページいっぱいのパンの場面が好きで、よくお気に入りを探していました。久しぶりに読むと子育てと仕事をがんばる夫婦に共感しました。

・絵本「せんたくかあちゃん」  
さとうわきこ/福音館書店

せんたく大好きかあちゃんの豪快な洗濯ぶりが大好きだった絵本。最後の鬼のかわいい顔も。私が読んでもらった絵本を美家で発見して、今は子どもたちが読んでいます。

・絵本「はじめてのおつかい」  
筒井頼子/福音館書店

小さい時に読んでからとっても印象に残っている本です。お母さんにお使いを頼まれて、はじめて一人で牛乳を買ってくるまでのドキドキが丁寧に描かれています。子どもが生まれてからあの絵本何だったか？と思い本屋さんで探して購入しました。

・絵本「ちいさいモモちゃん」  
松谷みよ子/講談社

小さい頃、寝る前に母に読んでもらっていた記憶が今も心に残る本です。表紙も昔のままで昔っぽいところが大好きです。子どもに読んであげながら、懐かしさとともに心動く本です。

・児童書「アルプスの少女ハイジ」  
ヨハンナ・スピリ/徳間書店

アニメでもよく見ていました。干し草のベッドに寝てみたいなーと思いませんか？静かに一人で読むとアルプスに現実逃避できそう。

・児童書「ナルニア国物語」  
C.Sルイス/岩波書店

ファンタジーが好きで、中でも大好きな本でした。4人兄弟が古い屋敷の部屋の衣装ダンスを開けると、中には不思議な別世界が広がっている・・・子どもにはたまらない設定ですね。真似して、そーっとダンスを開けてみたりしていました！

・児童書「わかったさんのおかしシリーズ」  
寺村輝夫/あかね書房

小学校の図書室でみつけて、はまった本でした。一冊ごとにお菓子の作り方なども載っていて、作りたい！と親に言って困らせました。今は娘から言われています(笑)

他にも

- 『泣いた赤おに』『フランダーズの犬』
- 『ちびくろさんぼ』『しあわせの王子』
- 『小さいモモちゃん』『ぐりとぐら』
- 『おしゃべりなたまごやき』『くじらぐも』
- 『はじめてのゆき』『小さいおうち』
- 『いちご畑の小さなおばあさん』

子ども頃にもどってもう一度読んでみてはいかがでしょうか。

今年もやってきました！  
読書の秋！ 本・絵本特集



「おかんメール4」

編：『おかんメール』制作委員会 / 扶桑社

「ちょっと教えてほしいんやけど、紫外線通信ってどうやるん？」「今どこですか。もう 111 時です!!」…母のおもしろメールを集めた本です。気分転換にピッタリ。

「北欧女子オーサが見つけた日本の不思議」  
オーサ・イエークストロム著/メディアファクトリー  
日本への愛にあふれた驚き&爆笑のコミックエッセイ。

「フランス人は 10 着しか服をもたない」  
～パリで学んだ“暮らしの質”を高める秘訣～  
ジェニファー・L・スコット著/大和書房

「幸せのしずく World of Water Drops」  
浅井美紀著 / 扶桑社  
バラバラ見るだけでも癒されます。

「どうか忘れないでください、子どものことを」

著:佐々木正美 / ポプラ社

「子育てで何より大切なのは…」という一文を読んで即買いしてしまいました。日常に追われ忘れがちな単純だけど大切なことを思い出しました。

「子どもへのまなざし」

著:佐々木正美 / 福音館書店

娘がイヤイヤ期に入り、子育てって戦いかも～と思っていましたが、気持ちが楽になり、もうすこしゆったりした気持ちで過ごせるような気がしました。



最近、気になった本・絵本

「ま、いっか！」  
作:サトシン/えほんの杜

本屋で見つけて、まさにわたし好みの一冊！  
人生、ま、いっか！と諦めて楽しむことも大切。すこしくらい出来なくても「ま、いっか！」で。

「とらわれない生き方 母として」  
～いいお母さんプレッシャーのかわり方～  
ヤマザキマリ 著 / メディアファクトリー

映画にもなった「テルマエ・ロマエ」の原作者の子育て本です。子育ては難しくなんかない。シンプルに「人生は楽しいんだよ！」という事を伝え続けられたいだけ、という言葉にハッとしました。世界各地を転々とした作者から見た、日本と海外の子育ての違いも面白かったです。

「産後ママの体と心 トラブル解消 BOOK」  
編:NHK 出版 / 日本放送出版協会

妊娠中は無事に産産することに集中していて、産後のことなんか全く考えていなかった！産後は予期せぬ体のトラブルや心にも変化が起きたりしますよね。症状別になっているので、手元に置いておくと安心でした。

「てん」  
ピーターレイノルズ著  
あすなろ書房

子どもの可能性は無敵だと感じられます。

「かさやささないシンラさん」  
谷川峻太郎 著/倫理社

みんな違ってみんな良いんだな、と…。

「人生はワンチャンス！」  
「人生はニャンとかなる！」  
「人生はZOOっと楽しい！」  
水野敬也・長沼直樹 著  
文響社

写真に言葉が付いている写真集のような本。動物の可愛い姿に思わずっこりしちゃいます。

外遊びを楽しもう！秋編

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節到来です！  
短い秋遊びを満喫してくださいね。



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。

日中暖かくても夕方から冷えることも。羽織るものがあると安心ですね。動きまわる子は着せやすいベストやボンチョが便利です。

自分が子どもの頃はひっつき虫を投げて遊んでいたけど、今も生えているんですかねえ。

歩き始めの娘と秋の公園へ行ったとき。落ち葉を踏んづけたり、木の枝やどんぐりをさわったり、初めての感触が楽しそうでした。ベビーカーにはレジャーシートを常備していました。

秋といえばお芋堀りですね。子どもと一緒に丁寧に土を掘っての収穫は楽しいですよ。青葉区でもお芋堀りができる場所があるようです。

落ち葉や枝、どんぐりを拾って顔や動物をつくるのも楽しいです。外で拾った落ち葉などを持ち帰り、画用紙に貼っても。

過ごしやすくなった日中、お弁当持って公園に行きたいですね。普段は食が進まなくても、外だとモリモリ食べてくれるから不思議です！



『ラファールの絵本コーナー』

ラファールの広場の中にある絵本コーナーの周りでは、木のベンチに腰掛けたり床に座り込んだりして、絵本を楽しんでいる光景が見られます。

ラファールでは赤ちゃんから少し大きいお子さんまで楽しめるように、いろいろな絵本を取り揃えています。その他にも大型絵本や紙芝居、大人向けの本も置いてあります。その月に新しくいった絵本やラファールニュースで紹介した絵本は、皆さんが手にとりやすいように本棚の一角に専用スペースを設け、新しくいった絵本の背表紙には赤いテープの目印も貼ってあります。

絵本は大人が読んで楽しむのもです。良い機会ですので、お子さんだけでなくお母さん、お父さん始めいろいろな方にも楽しんでいただきたいと思います。親子それぞれのお気に入りの1冊、とっておきの1冊が見つかるといいですね。(絵本の貸し出しは行っておりませんが、お近くの貸出施設のご紹介は出来ます。お声掛け下さい。)

これからの季節、皆さんに絵本をもっと楽しんでもらえるような企画をラファールでは考えているところです。10月15日(木)には、山内図書館の司書の方をお招きして、子育て講座『親子で楽しむ絵本の世界』もあります。ご興味のある方はご参加下さい。  
\*詳細は広場内掲示チラシ及びラファールホームページをご覧ください。

みんなどうしてる？



オムツ替えの時、動くし泣くしで大変。押さえつけてやっている。いいのかなあ・・・友達のお子さんは静かに替えさせてくれる子ばかり。 11ヶ月児ママ

- 私も、子どもに馬乗りになって押さえようとしていました。「もう～とりかえさせてよ！」と毎回 怒っていたなあ～。
- 逃げては追いかける…の繰り返し。オムツを持ったまま家中鬼ごっこ状態(笑)
- お気に入りのおもちゃを持たせたり、歌を歌ったり、おでこに「ふう～」と息を吹きかけたり、気をそらせて その瞬間に手早く替えています。
- パンツタイプにしたらし楽になりました。立ったまま、脱がせる前に新しいオムツをはかせ、汚れたオムツの脇をビリビリして抜き取り 成功！うんちの時は無理かな…。



子サポコラム

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かったりするための仕組みです。預けたい方(利用会員)と、預かる方(提供会員)の出会いをコーディネートします。原則として、提供会員か利用会員の自宅でお子さんを預かります。

今月号のラファールニュースでも色々な『本』の紹介がありましたが、気になる本はありましたか？自分のお気に入りの本を見つけてじっくり読みたいけれど、ママが自分のための時間を確保するのは至難の業。読書に限らず、ずっと気になっていた家の中のこと、趣味のハンドメイド、お菓子づくりなど、自分のリフレッシュのために子サポを利用することができます。「こんなことで預けていいのかなあ」なんて思わず、ぜひ子育てサポートシステムを利用してみませんか？ ご質問やお問い合わせなど、お気軽にお電話ください。  
横浜子育てサポートシステム 青葉区支部

編集後記

「ついつい面倒な食器洗いを後回しにしがちな私。「宿題やったの？遊ぶ前に宿題やってね！」って・・・親の私が出来ないのに子どもができるはずがないですね・・・改めます。(笑)」(milk)  
「旅行先で3才の誕生日を迎えた息子。バタバタしていて、当日誕生日をすっかり忘れており、息子から「今日、ボク3才？」との申告にはっと気づいた私達・・・ごめんね、前日まで覚えたのに！夏を過ぎて、身長がまた伸びたようです。」(green)