

あなたの知りたい!をサポートする「横浜子育てパートナー」がラフルールにいます。必要な情報や、適切な支援事業を紹介します。

1. 身近な場所で個別相談ができます

- 電話相談
- 出張相談
- 広場や相談室での相談



地域の子育てひろば、親と子のつどいの広場、地域ケアプラザなど親子の集まる場所へ出張します

妊娠中です。出産後どうしたらいいの?…何か私ができる制度は?

情報がたくさんあり過ぎて…私に必要な情報は…?

誰かに相談したい…どこに相談したらいいの?



2. 地域との連携、ネットワークづくりをします

地域で子育て支援をされている方々とこまめな情報交換や顔の見える関係づくりやつながりづくりを行います

横浜子育てパートナー専用電話: 045-479-5810

子育てサークルリーダー交流会 報告

12月14日の午前中、子育てサークルリーダー交流会が行われました。冬場の活動、外遊びのアイデア、会費や会場についてなどなど、各サークルが工夫している事やお役立ち情報も出し合い、サークル同士のつながりを強めるひと時となりました。また保健師さんや子育て支援者さん、ラフルールの「サークル支援」に対する生の声も聞かせて頂き、これからのサークル支援について考える機会となりました。ラフルールは子育てサークルを応援しています。サークルに入りたい方はお気軽に声をかけて下さい。サークルリーダーさんにおつなぎします。



ママたちは情報・意見交換



子ども達は広場で遊んでいました

子育てサークルとは、「子育て中の親たちが、自主的に企画・運営をし、親子で集まって遊んだり、情報交換、日頃の子育ての悩みをお互いに相談しているグループ」です。現在、ラフルールには14サークルが登録しています。

孫まご講座 2015

孫、それも初孫ともなれば、「目の中に入れても痛くない」と表現されるように、可愛さ・嬉しさもひとしおですね。同時に、自分たちが子育てしてきた時代と子育ての方法や状況が変わり、どう助けしたらよいか、不安も感じていらっしゃるのではないでしょうか。『赤ちゃんには厚着をさせない』『赤ちゃんに紫外線は必要ない』それはイマドキの子育てではどんなふうにいわれているのでしょうか。昔と今、こんなクイズ形式で子育てを学びませんか。

日時: 2月26日(金) 10:30~12:00

会場: 青葉区地域子育て支援拠点ラフルール 研修室

- 内容: 青葉区の子育て現状を知る
- 今どきの子育て、孫育て
- ラフルール見学

対象: 0歳から未就学児の孫を持つ祖父母(予定者を含む)

および地域の祖父母世代の方

申込み: 1月26日(火)より ラフルール受付またはお電話で



2016年1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
			1 休館日	2 1/4日まで
5	6 14:00~15:45 センター保育士	7	8 ●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	9
12 10:30~12:30 子どもの発達に関する相談もできる日 パン販売(お昼前30分程) 地域活動ホームすてっぷの	13	14	15 ●公園へGO! 10:30~1時間程度	16 ●パパ講座 10:00~11:30 「新聞紙であそぼう・パパトーク」(要予約)
19	20 10:30~12:30 ママの気持ちの相談もできる日	21	22	23 13:30~15:30 子どもの発達に関する相談もできる日
26 ●みんなで話そう「この春、幼稚園に入ります…うちの子、大丈夫かな?」 14:00~20分程度	27 ●ちょこっと見学 DAY 10:00~12:00	28 パン販売(お昼前30分程) 地域活動ホームすてっぷの 13:30~15:30 ママの身体の相談もできる日	29	30 地域の方へ ●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



ピオラ市ヶ尾地域ケアプラザ  
1月29日(金) 10:00~12:00

さつきが丘地域ケアプラザ  
1月30日(土) 10:00~12:00



横浜子育てサポートシステム出張説明会 要予約 TEL: 482-5518

●大場地域ケアプラザ 1月13日(水) 10:30~11:30

~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

横浜子育てパートナー専用 TEL: 045-479-5810 (1/26~)

横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用

TEL: 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



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



冬の生活 あれこれ

◆みんなどうしてる?



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: 2016年1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



# 冬の生活 あれこれ

暖房・防寒

- ・体温調節にベストが活躍しました。
- ・エアコンをつけていると乾燥するので、湿度を保つために洗濯は夜にして部屋干ししています。
- ・うちは産まれてからずっと冬はコタツです。省エネであまりやけどの心配もないので良いです。夜だけ加湿器をつけています。
- ・赤ちゃんの頃から暖房はファンヒーター。何度も「熱いから絶対触らないでね」と注意して、親が近くにいないときは消えています。
- ・温度と湿度、換気のタイミング…なかなか難しいです。
- ・あまり着せ過ぎると汗をかくし、薄着だと何だか心配で…毎日着せたり脱がしたりです。

お風呂

- ・出る前にタオルで体を充分に拭きます。ママはバスローブをさっと羽織って、子どもをバスタオルでくるんで、温かい部屋に移動。保湿してからパジャマを着せています。
- ・乳児の頃は、お風呂の前に部屋をあたため、肌着、オムツ、寝間着、ドライヤー等を準備して入りました。(2年たった今はおおざっぱ)
- ・子ども優先で自分は薄着でウロウロ…子どもの支度が済む頃には冷えてしまうので部屋をしっかりと暖めてから入るようにしています。

予防・口頃の準備

- ・リンゴやバナナ、ヨーグルトなど子どもが体調が悪くても食べられそうなものを常備するようにしています。
- ・風邪などが流行っている時期は病院に行くのがちょっと心配。予防接種は予防接種専用の曜日・時間帯に行っています。
- ・やっぱり手洗い・うがいは徹底しています。もちろんパパもです!
- ・2歳の時、高熱で熱性けいれんを起こしました。初めてのことで、パニック! 事前に対処方法の知識があれば、もっと冷静に対応できたと思います。調べておくことをオススメします。
- ・行きつけの病院の休みをチェック。緊急の時のために休日や夜間の救急センターを確認しました。帰省の時は実家近くの病院も調べておきます。
- ・しっかり睡眠・栄養をとって抵抗力をつける!と思うけれど自分の睡眠時間の確保は難しい…
- ・外に出て散歩や走り回るだけでもつめたい風にあたって体力アップ!につながるかなと思っています。



冬の生活や遊びの工夫をさいてみました。寒くても親子で元気に過ごしたいですね。

寝る時

- ・夜中に布団をはいでしまうので、パジャマの上にベストは必須です。
- ・スリーパーが活躍しています。
- ・寝室が寒い我が家、寝る前に暖房をつけて部屋を暖めておき、寝るときに消します。
- ・夜中の授乳に備えてカーティガンなど羽織れるものを準備しておく。背中が寒いと辛いので…。

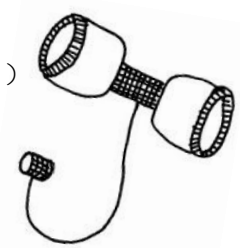
風邪や具合が悪くとき

- ・熱を出すと、病院に連れていくタイミングが難しい。待ち時間が長いと家で寝ていた方がよかったのか…などと思います。
- ・少しくらいの鼻水なら、病院に連れていかず、様子を見ます。
- ・風邪をひいても子どもは元気。「公園に行きたい!」と言うので様子を見て、日中、少しだけ、外に連れて行きました。風邪の期間は長丁場。親子で気分転換できました。
- ・子どもは元気で自分の調子が悪い時が辛い。寝ていたいけれど子どもは遊んでほしい、食欲がなくても食事は作らなくちゃいけないし…結局無理してなかなか治らない。
- ・子どもを病気にさせてはいけない、風邪をひかせてはいけないと思っていたけれど先輩ママから「子どもは病気に強くなっていくよ」と言われ少し気持ちが楽になりました。

## いっしょにつくろう

### けん玉

- 材料
- ・空のペットボトル(500ml) 2本
  - ・ビニールテープか マスキングテープ
  - ・はさみ
  - ・紐(40cm~50cm)



- 作り方
- ①ペットボトルを口から7cm~8cmでカットしてカットした部分にテープを巻く
  - ②二つのペットボトル口をテープでつなげる。
  - ③つなげた部分に紐をつけテープでつける
  - ④キャップ2つを一つにテープでまとめ、紐をつける。

## みんなどうしてる?



子どもが生まれ家族が増え…今までのような段取りで生活ができない。みんなは上手くやっているように見える…



- ・残った家事を済ますと寝る時間がちょっと…。家事、今は前と同じにやらなくてもいいのかな…と思っています。
- ・夫や友人などに話して気持ちの発散をしています。
- ・1人目の時も難しかったけど2人目が産まれたら段取りどころではなくなりました! 出来ないことはあきらめるようになり、だいぶ臨機応変できるようになった…かな。



- ・ママ同士のおしゃべりで共感する…それだけで支えになっています。「うまくやっている人だけじゃないんだ」と思って、ちょっとホッとします。
- ・私もとっても段取りが悪くて…先輩ママにコツややり方を聞いて助けられています。「そのうち慣れるよ～」と言われました。

## 子サポコラム

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かったりするのための仕組みです。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、提供会員が利用会員の自宅でお子さんを預かります。

先日、提供会員・両方会員向けに、臨床心理士岩倉拓先生を講師に研修会を開催しました。提供・両方会員はお子さんのことを大切に考えてくださる温かい方々ですが、さらに、子サポの活動のために定期的に学んでいます。今、預かりの形はいろいろありますが、自宅近くの方に見てもらえるのが子サポの一つの特長です。実家の遠い方、引っ越してきたばかりで近くに知り合いのいない方には頼れる存在になると思います。日頃の用事や、学校行事、リフレッシュなどに子育てサポートシステムをご活用ください。



## 「寒さに負けず、テラスへGO! 公園へGO!」

寒さも厳しくなり、いよいよ冬本番といったところでしょうか。大人は寒さと共に外出することが面倒になってきますね。ところが不思議なことに、子ども達は寒くても外に出たくなるようです。ラフルでも、「テラスに出たい」子ども達と「外に出したくない」大人との間で、『出る・出ない』の闘い(笑)が頻繁に起きます。

ラフルではテラスを一年通して開放しています。室内からすぐ出られるので、いっそ覚悟を決めて、お子さんと一緒にテラスで遊びませんか? 上着をしっかりと着込めば、結構あたたかい? 小さな足に合わせて追いかけてこしたり、竹馬に挑戦してみたり…。ほかほかしてきます。1月からは、昨年好評だった『ブランケットの貸し出し』も行いますので、お子さんとのテラス遊びをお楽しみください。



又、ラフルでは毎月5のつく日に『公園へGO!』企画を実施しています。近くの公園まで、みんなで出かけます。「まだ公園に行ったことがなくて…」と不安な方も、「寒いけど大丈夫?」と心配されている方も、一緒に公園に出かけてみませんか? 1月15日は、みんなで凧を持って出かけますよ!

## 寒いから…寒いけれど! こんなふうにして遊んでいます~

屋外で

・公園へ行く時は、ベストやフリースなど、汗をかいたらすぐ脱げて、体温調節できる格好が便利です。



・子どもは寒さに強いと聞いたので防寒だけして公園などで外遊びしました。

・寒くてもとにかく走り回って体を動かす! しっぽとりゲームおすすめです。

・ママの服装も体温調節しやすい重ね着がオススメです。あと上着にはポケットがあるものを! ティッシュやハンカチ、拾った木の実などを入れるのに必須ですよ~。

・靴用のカイロはオススメです。足元がポカポカしますよ。

・青葉区は木々の多い公園が多いので、今日は寒いな~と思ったら、なるべく日当たりの良い公園に行くようにしています。

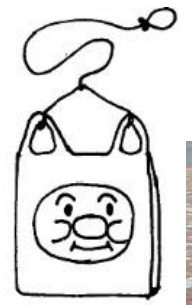
・公園遊びの寒さも耐えられるようジャケットを買うことに。砂場でしゃがめる腰丈で、汚れが目立たない色のものを選びました。

・車通りの少ない道を散歩する。意外な発見があるかも? 川沿いを散歩してカモなどみて喜んでいました。

## いっしょにつくろう

### ビニール袋でつくる簡単たこ

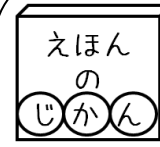
- 材料
- ・ビニール袋(スーパーの袋など)
  - ・ひも
  - ・はさみ



- 作り方
- ①ビニール袋の持ち手にひもを結ぶ
  - ②もう片方も結ぶ
  - ③1、2のヒモの中心に、ヒモを結びつけて完成



好きなキャラクターの絵を描いても良いと思います。2歳の娘はたこをあげるというよりは、ただ引っ張りながら走って楽しそうでした。



## いないいないばあ / 童心社

作: 松谷みよ子



1歳9ヶ月の娘に読んであげて、寝る前によくせがまれました。みんな大好きな「いないいないばあ」で、もっと小さなお子さんも楽しめるのではないかなと思います。

## 編集後記

「現在2人目妊娠中。からだを大切に思いつつ、目の前の子どもは容赦なく毎日バタバタです。1人目の時のゆったりした時間が懐かしいです(笑)。(yomogi)

「去年の大きな目標。子どもたちのアルバム整理・旅行・部屋の片づけ。自分の願望の旅行のみ達成(笑)部屋の片づけは半分。今年こそは…写真整理したい。でも、入れてない量を見るとやる気が。やる気スイッチはどこに…?!」(poco)