

ラフルール

ニュース

6月号

2016年 vol.59

もうすぐパパ・ママになる皆さんへ!

「赤ちゃんのいる生活、何がどう変わるの?」 ワクワク、ドキドキ、楽しいこと、不安なこと、いろいろ思い描いていらっしゃることでしょ。

出産前には是非、青葉区地域子育て支援拠点「ラフルール」にお越しください。ラフルールは区に一か所の0歳から未就学児と妊婦さんとその家族のための施設で、「ラフルールのひろば」は子育て中の親子が交流する場です。「出産前、何をいつ頃準備したらいいの?」そんな時は、先輩パパ、ママに聞いてみましょう。パパ、ママがお子さんと過ごす姿を見て、きっと不安も解消されることでしょう。

他に、赤ちゃん人形を使って着替えや抱っここの練習ができ、プレパパは妊婦体験もできます。また、見学者には“横浜の産み育てを考える会”発行の「産前産後の妻を守るためのガイドブック」を差し上げています。「マタニティブルーズ」や「産後うつ」について知っておくと、産前産後の心身の変化をきっと二人で乗り越えられます。



寝ているだけだった赤ちゃんが寝返りをし、お座りができ、つかまり立ちをして、歩き始め、走りだし、おしゃべりも始める・・・そんな、こどもの成長の様子を一度に見ることができる、ラフルールはそんな所でもあります。子育ての相談もでき、地域の子育て支援情報も揃っています。出産前後はなかなか外へ出ることができません。そんな時は電話で相談に乗り、情報提供ができる「横浜子育てパートナー」という相談専任スタッフのいる相談窓口があります。横浜子育てパートナーの電話番号は 045-479-5810 です。

もうすぐパパ・ママになる皆さんへ!

ラフルールの広場から「ひろばでの避難訓練」

ラママのほっとたいむ「手作りおもちゃ」



子サポから

横浜子育てサポートシステムとは

地域の中でお子さんを有償で預けたり、預かったりする仕組みです。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。会員になるには入会説明会に参加してからの登録になります。

★子育てサポートシステム依頼の流れを紹介します★

横浜子育てサポートシステムのコーディネートは、利用会員からの依頼の電話で始まります。事務局では、「地域で子育て」という考え方から、なるべく近くで条件の合う提供会員を探し、利用会員に紹介します。紹介を受けたら、利用会員は提供会員に直接電話をします。ドキドキ♥♥



電話で話がまとまったら、次は事前打ち合わせです。実際に活動する場所で、利用会員とお子さん、提供会員、コーディネーターが顔を合わせ、活動に必要な情報を交換しながら、不安なく活動ができるかどうか判断します。事前打合せで直接会って話ができること、コーディネーターが同席することで、利用会員、提供会員双方から「安心できた」の声をいただいています。ホッ♥♥事前打合せの内容に基づいていよいよ活動が始まります。

祖父母向け講座「孫まご講座」

孫、それも初孫ともなれば、かわいさ・嬉しさもひとしおですね。同時に、自分達がしてきた時代と子育ての方法や状況が変わり、どう手助けしたらいいのか、不安を感じていらっしゃる方もいるのではないのでしょうか。



昔と今、クイズ形式で今の子育てを学び合いませんか。ご参加お待ちしております。

日時:平成28年6月24日(金) 10:30~12:00

於)ラフルール研修室

内容:①青葉区の子育て現状について

②今どきの子育て・孫育て

対象者:0歳児~未就学児のお孫さんがいらっしゃる方(予定者含む)

地域の祖父母世代の方

(お孫さんがいらっしゃらない方もどうぞ)

*ご夫婦での参加、大歓迎

定員:先着10人程度 参加費:無料

申し込み方法:ラフルールまでお電話ください
TEL:045-981-3306

<ラフルールは妊婦さんも応援しています>

プレパパプレママ ラフルール見学会 ~赤ちゃんが生まれる前にラフルールへ行こう~

開催日:平成28年7/16、10/15、平成29年1/21 いずれも土曜日

時間:14時~1時間位 会場:青葉区地域子育て支援拠点ラフルール

申込み:ラフルール受付 または 電話で <裏につづく>

~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

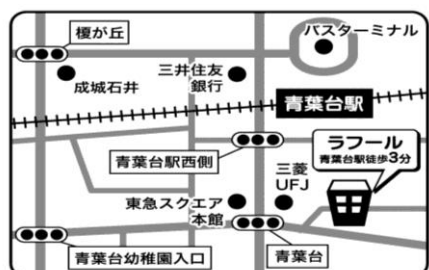
利用者支援専用 TEL:045-479-5810 火~土曜日9~17時

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~土曜日9~17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



ラフルールは7つの♥を行っています!

- ひろば
- 子育て相談
- 情報の収集と提供
- ネットワーク
- 人材の育成
- 横浜子育てサポートシステム
- 利用者支援

2016年6月 広場カレンダー

ラフルでは、火～土の10時～16時 毎日「ひろば」を開いています
 「ひろば」は、子育て家族が過ごすことのできる場所です
 いつでも相談できるスタッフがいます 子育て情報があります
 子育て支援の利用につながるまでサポートする「横浜子育てパートナー」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
- センター保育士さんもいる日
- 障がい児を持つ先輩ママもいる日

火	水	木	金	土
地域活動ホーム すてっぷのパン販売 (お昼頃 20分程度)	1 14:00~15:45	●みんなで、エビカニクス体操してみよう! 簡単なので、その場でできます。	3	4 ●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) 抽選
7 子どもの発育に関する相談もできる日 保健師・助産師 10:30~12:30	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 ママの気持ちの相談もできる日 臨床心理士 10:30~12:30	●エビカニクス体操 ☆14:00~5分程度	10 ●広場内子育て講座『子どもの歯～親の気になりあれこれ』 14:00~20分程度	11
14 地域活動ホーム すてっぷのパン販売 (お昼頃 20分程度)	15 ●公園へGO! 10:30~1時間程度	16 ●エビカニクス体操 ★10:30~5分程度	17	18 ●ふたご・みつこあつまれ~ 11:00~30分程度 要予約
21	21 ●おしゃべり会『トイレトレーニング 真っ最中!!!』 11:00~30分程度 要予約	2 ●エビカニクス体操 ☆14:00~5分程度 ママの身体の相談もできる日 助産師 13:30~15:30	24 ●孫まご講座 10:30~12:00 要予約	●パパと遊ぼう 「米粉粘土」 14:00~15:30 要予約
28	29	30 ●ちょこっと見学DAY 10:00~12:00 ●エビカニクス体操 ★10:30~5分程度	23 ●子育てサークルリーダー交流会 要予約 10:00~12:00	25 ●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
				●公園へGO! 13:30~1時間程度 子どもの発達に関する相談もできる日 臨床心理士 13:30~15:30

6月のひろば ピックアップ

◆5のつく日は 公園へGO!◆

1時間程度、ラフルから近くの公園まで一緒にお散歩しませんか。ベビーカーでもOK!公園で思いっきり遊んでも、親子でのんびり過ごしてもいいですね。

◆ひろば内子育て講座◆

子育てで気になることを取り上げ、講師を招いてお話しいただく子育て講座。ラフルでは、誰でも話を聞くことができる様に広場の中で開催します。ザワザワしていて聞こえにくいかもしれませんが、お子さんの側で話を聞くこともできるので好評です。申込み不要。広場を利用している方でしたら、どなたでもご参加いただけます。

今回のテーマは『子どもの歯～親の気になりあれこれ』です。青葉区の歯科衛生士さんに、お話しいただきます。ご興味のある方は、どなたでもどうぞ

◆おしゃべり会◆

同じ悩みや不安をもった方同士でおしゃべりする企画です。テーマに関心のある方どうぞご参加ください。お子さんを側で遊ばせながらの参加になります。<先着7名・予約制>

6月は2回開催。
6/9(水)は臨床心理士と一緒に『私の時間って...』をテーマに、思うように自分の時間を作れない子育て中のママの気持ちを思いきり話しましょう。

6/22(水)のテーマは『トイレトレーニング 真っ最中!!!』。まさに今トイレトレーニング中の方&この夏始める予定の方が対象のおしゃべり会です。イライラ感や困り感をおしゃべりしませんか。直接解決につながるかもしれませんが、少しはスッキリして明日からまた頑張れそう...

◆ちょこっと見学ディ◆

ラフルの広場を見に来ませんか?登録の有無に関係なく、ちょこっとだけ見学できます。その場で登録もできます。先ずはどうぞいらして下さい。

◆ラフル OpenDay~子育て支援拠点ってどんなトコ?◆

普段は、登録しているおさん・妊婦さんとその家族、子育て支援者に向けてひろばを開催しますが、この日は9:30~11:00、利用対象者以外の地域の方に向け施設をOPENします。

「ひろばでの避難訓練」

4月に熊本県で最大震度7の大きな地震「平成28年熊本地震」が起きました。災害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

ラフルのひろばでも、「子どもと2人だけにいる時、もし大きな地震が来たら...」と話す不安そうなママや、地震や防災の本を真剣に読んでいるパパの姿が見られます。改めて防災について意識された方が多いようです。もし、突然大きな災害に見舞われたら...皆さんは、お子さんとご自分のいのちを守るために、どんな行動をとればよいのか、すぐにイメージできますか。

ラフルでは、地震はもちろん、火災や不審者など不測の事態を想定して、定期的に避難訓練を行っています。

ひろばにいる親子と共に、みんなで訓練をしています。地震訓練では、「窓や壁からすぐに離れる(落下物の危険を避ける)」「揺れている間は子どもを自分の体の下に抱きかかえるようにして守る(ダンゴムシのポーズ)」など、スタッフの指示に合わせて実際に避難行動をとります。訓練を体験した方からは、「親子でどうやって身を守ればいいのか具体的にわかってよかったです」という声もありました。

また、ひろばには地震や災害から身を守るために参考になる本や情報もたくさんあります。ぜひ本棚や情報コーナーでチェックしてみてくださいね。

「まさか」の時には、誰でも焦ってしまい不安になります。いざという時に落ち着いて行動できるための「こころの備え」として、避難訓練を体験してください。大切なお子さんやご自分を危険から守る力になります。日頃から、ご家庭でもダンゴムシのポーズを遊びに取り入れてみてはいかがでしょうか。



おしゃべり会・報告「青葉区♡初心者マークの人♡あつまれ」

子育て中は分からないことや困ることが次々あって、悩みも尽きませんね。同じ悩みや気になることを、みんなで思いきりおしゃべりする企画...それが『おしゃべり会』です。

4月は、『青葉区♡初心者マークの人♡あつまれ~!』を開催しました。3月4月は青葉区に転入された方が沢山いらっしやるのですね。先着7名の枠がすぐいっぱいになってしまいました。同じ時期に同じような状況での引っ越し...、わからないことや気になること、大変なことや驚いたことなど共感することもたくさんありました。

県外や他市区から転入された皆さんにとって、特に気になるのは小児科・歯医者などのお医者さん情報。案外、お母さん自身のかかりつけ医は全く調べていないという方がばかりで、みんなで地図を広げてお医者さんをピックアップしました。お惣菜が安いスーパー・オムツが安く買えるドラッグストア・他の親子に出会える場所等など、子育てのことだけでなく生活全般にわたって話が盛り上がりました。6月もおしゃべり会が2回開催されます。思いきりおしゃべりしてみたい、他の人の話も聞いてみたい...そんな方は、おしゃべり会に参加してみませんか。



ママのほっとタイム

このコーナーはラフルを利用している「ラママ」編集メンバーが中心となってつくっています。今月は「手作りおもちゃ」です!

●紙コップで作ろう!動物びよん!

1.紙コップにウサギなど、お好きな動物の顔を描いたり、折り紙で耳を付けたり。
 2.写真のように、コップの底に切り込みを2ヶ所入れて、輪ゴムを挟みます。
 3.別の紙コップに押し込んで手を離すと、動物紙コップが「びよん!」とジャンプ!

材料
 ・紙コップ
 ・輪ゴム
 ・ペン
 ・折り紙や画用紙
 ・はさみ

●モビール●

1.折り紙を4つに折り、重なったまま丸型に切る。同じ大きさが4つ出来ます。
 2.丸型に切った折り紙を半分に折る
 3.糸を挟みながら4枚をのりで貼り合わせる。

材料
 ・のり
 ・はさみ
 ・コンパス
 ・割りばし (あれば便利!)

4.バランスを取りながら、糸を割りばしに結ぶ。

バランスが難しいから割りばしにつけないで、糸だけでもかわいいですよ!

はみがきあそび 借成社

作: きむらゆういち

動物たちが歯磨きするしかけ絵本です。仕上げ磨きを嫌がる二歳の娘、いまだ歯磨きタイムはジタバタですが絵本は好んで読みます。文字が少なく読む側も楽しんかも!?