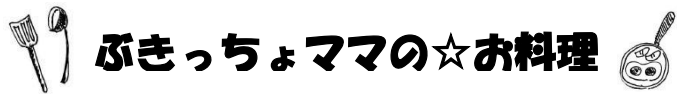




このコーナーは、ラフルールを利用している「ラフママ」編集メンバーが中心となってつくっています。現在、メンバーは5人。子連れでワイワイしながら、このコーナーをつくっています♡



ぶきっちょママの☆お料理

お料理苦手なママでも、このレシピなら手軽に作れちゃうかも！

「お子さまマーボー豆腐」

- ・材料： 豆腐一丁、ひき肉、ミックスベジタブル、☆（みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、コンソメ）
- ・作り方： ひき肉を炒めて、色が変われば、ミックスベジタブルと豆腐を入れる。調味料☆を適量入れて混ぜるだけ。最後にブラックペッパーをいれてもOK！
- ・おすすめポイント： 甘めにすると子どもは食べやすいようです。

「無限ピーマンDX！」

- ・材料： ピーマン2個、パプリカ、玉ねぎ 1/2 個、ツナ缶、めんつゆ、レモン汁、白ごま、ごま油、鶏ガラスープの素、大さじ 1/2
- ・作り方： 野菜を細かく切って、ツナ缶と調味料を入れてレンジ 2～3 分で完成！
- ・おすすめポイント： 彩り抜群！暑い日にさっぱりいただけそうです！

「離乳食後期～簡単ハンバーグ」

材料： 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎのみじん切り、片栗粉、しょうゆ

作り方： 玉ねぎのみじん切りをレンジでチンする。ボールにすべての材料を入れてこねる。丸めて成型して焼いて完成です。

おすすめポイント： 多めに作って冷凍しておくとう便利です！



「レンジで簡単♪ポテトチップス」

- ・材料： ジャがいも、お塩（お好みで）
- ・作り方： ジャがいもを、なるべくうすく切る。耐熱皿にクッキングシートを敷き、ジャがいもを並べる（なるべく重ならないように）。レンジで 4 分加熱し、裏返してまた 4 分でできあがり。お好みで塩、コンソメなど。そのままでも美味しいですよ。
- ・おすすめポイント： 油を使わず手軽にできます。アレルギーのある娘にも安心なおやつの一つです。

「簡単チーズリゾット」

材料： 余ったご飯、ソーセージ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、固形スープ、粉チーズ

作り方： 小鍋にお湯を沸かし、少量の刻んだ玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ソーセージを入れて茹でる。固形スープを入れて溶かしたら、ご飯を加え、塩コショウで味付け。お皿に盛ったら、最後に粉チーズを適量、振りかける。

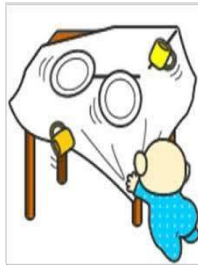
おすすめポイント： チーズ好きの息子に、野菜やお肉をバランス良く食べて欲しくて考えました。

『ケガや事故の予防対策してますか？』

●ねんねで過ごす赤ちゃん。お母さんやご家族の顔をじっと見てニコッしたり「うーうー」「あーあー」と呼びかけてきたり…。子育てのスタートは大変な毎日ですが、そんな中にも思わず微笑んでしまう場面もありますね。

ただ、眠ってしまった時は気を付けましょう。うつぶせ寝を避け、靴下やスタイは外してください。

●『寝返り』や『腹ばい』を繰り返すようになると、今まで以上に目を離せなくなってしまい大変さを感じることもあります。昨日できなかったことが今日はできてびっくり。ベッドから落ちる事故が起きやすいのもこの頃です。



●つかまり立ちを始めると、今度はお子さんの手の届く所を確認して部屋の中の荷物も移動が必要です。

●歩き始めたお子さんは好奇心のかたまり。とにかく目に付くものに寄り手を出したり触ったり…時には口に運んだり。こうなってくると、お子さんの成長ぶりに目を細めてばかりもいられません。

横浜市の救急搬送データによるケガの原因は、全ての年齢層において「転倒」と「転落」が高い割合を占めています。特に乳幼児に関しては、「喉につまる・誤って飲み込む」「やけど」「はさまる」ことも多いとのこと。しかも、ケガや事故は自宅の部屋の中で起きるケースが殆どです。

お子さんの成長に合わせ、身の回りや住環境を考え、対策を講じることも必要です。

ラフルールでは、横浜市消防局青葉区内消防署の方を講師に迎え、ひろば内子育て講座『今すぐできる 子どものケガ予防対策』を行います。予約不要。この機会に是非ご参加ください。



ラフルール＜青葉台＞ 9月25日(火) 11:20～11:40
ラフルールサテライト＜市ケ尾＞ 9月27日(木) 11:15～11:35
【場所】各ひろばの中、遊んでいるお子さんの側で参加できます

祖父母向け企画『孫まご講座 2018』

今年も「孫まご講座」を開催します。「初孫が生まれた」「近い将来、孫が生まれるかも…」初めてのお孫さんは楽しみですが、「どう関わったらいいの？」とマゴマゴすることも…。そんな方々に向けた講座です。

今も昔も変わらず、「祖父母世代」は子育て世代にとって一番身近な子育ての先輩として頼りになる存在です。でも、今の子育ては「自分たちの時の子育てと、ちょっと事情が違うかも…」と感じている方も多いのではないのでしょうか。クイズ形式の孫まご講座で、いまどきの子育てを学び合います。是非ご参加ください。ご夫婦でのお申し込みも、お待ちしております。



9月21日(金) 10:30～12:00
ラフルール＜青葉台＞研修室にて **要予約**

発行日：2018年9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



青葉区地域子育て支援拠点

9月号

2018年 vol. 86

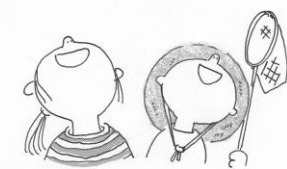
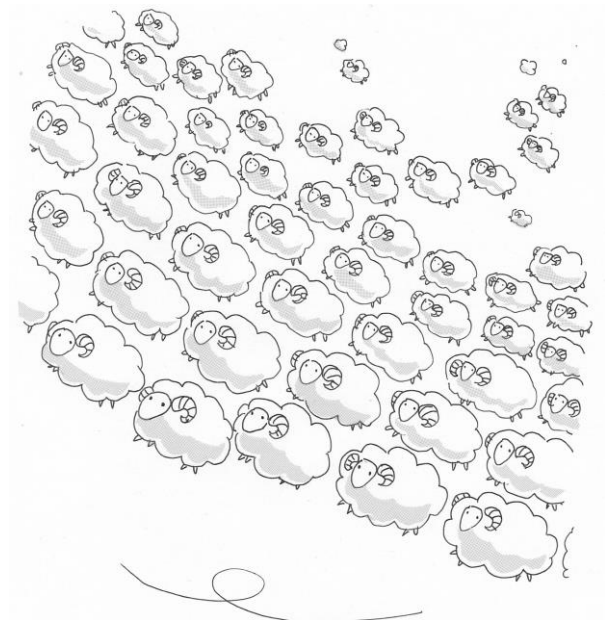
0歳から未就学児&妊婦さんとその家族/子育て支援に関わる方のための通信

ラフルール
ニュース

ラフルール・ラフルールサテライトのひろばより
『秋に向けて』

ラフママのほっとタイム

『ぶきっちょママの☆お料理』



ラフルールは7つの事業を行っています♡

ひろば

子育て相談

情報の収集と提供

ネットワーク

横浜子育てパートナー

横浜子育てサポートシステム

人材の育成

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。

青葉区福祉保健センターより お知らせ

「歯みがきの方法がわからない、むし歯や歯並びが心配など、お子さんの歯の悩み、すっきり解決！」そんな時は、青葉区福祉センターへ、お気軽にご相談ください。

乳幼児歯科相談 1歳児の歯の教室～ニコニコピカピカ1歳児～

*日時、内容、対象、会場等、詳細は、広報あおば、青葉区HP参照

ママとパパの歯のつばいえる噛む教室@ラフルール (ラフルールとのコラボの教室)

お口の健康が体の健康づくりに役立ちます！家族の健康を守るために、むし歯菌の感染予防をはじめとするお子さんのむし歯予防のお話から、ママやパパの歯周病予防のお話まで、楽しく歯について学んでみませんか。

日時：平成30年10月1日(月) 午前10時30～ 会場：ラフルール

内容：歯科医師の講演、大人も子どもも歯みがき実習、お口の中の細菌の観察、唾液の働きテストなど。対象：子育て中の保護者の方 先着30組*パパも奮ってご参加ください。



ラフル・ラフルサテライトのひろばより

『秋に向けて』

今年のプールや水遊びの時期も、終わりに近づいてきましたね。ラフルもプール遊び期間は終わり、いつものテラスやお砂場で遊ぶ光景が戻ってきました。

7・8月は「暑くて公園にはいられない…」「行っても誰もいなかった」などの声も聞こえてきましたが、これからは暑さ・寒さを気にせずお外へ行ける貴重な季節です。ひろばでも少しずつ「公園へ寄ってからラフルに来たよ」なんていう会話も増えてきたように思います。

まだあまりお外で遊んだことがないという小さなお子さんも、この機会に公園やラフルのテラス・サテライトのお砂場あそびなど楽しんでみてください。夏前とは少し違ったお子さんの姿を発見できるかもしれませんね。

ラフルでは、「5のつく日は公園へGO!」と題して公園企画を実施しています。

公園で遊ぶだけでなく、ラフルのお友達と一緒に散歩する公園までのアプローチも楽しいものです。「初めて公園に行きます」そんな公園デビューの親子や、ベビーカーや抱っこひもで参加する赤ちゃん親子もいます。8月は夏季のためお休みしていましたが、9月からまたスタート。一緒に公園まで散歩にでかけませんか？

『おしゃべり会』って知っていますか？

『おしゃべり会』は、ひろばの中で同じ悩みを抱えている子育て中の方どうしのおしゃべりの会です。講師や先生の話はありませんが「イヤイヤ期」「しかり方」「きょうだい育児」など、みんなが気になるテーマでおしゃべりします。自分の思いを誰かに話すだけで気持ちが楽になったり、同じ立場の人とおしゃべりする中でヒントが得られたりするかもしれません。7人程度の少人数でスタッフも同席させていただきますので、初めての方でも大丈夫♡ お子さんを傍らで遊ばせながら普段のおしゃべりの延長として気軽にご参加いただけます。

6月、青葉台のラフルでは『青葉区初心者マークの人あつまれ!』をテーマにおしゃべりしました。雨の日の遊び場の話や電車での移動の話などで盛りあがりました。8月は『アラフォーママあつまれ!』、9月には『青葉区初心者マークの人あつまれ!』のおしゃべり会を予定しています。ご興味のある方は是非ご参加ください(要予約)。他に、話してみたいテーマがありましたら、お気軽にスタッフまでお声掛けください。

※市ケ尾のラフルサテライトでは、『情報交換会』や『教えて先輩ママ』で、いっぱいおしゃべりしましょう！



2018年9月



カレンダーの予定に関係なく火曜日～土曜日の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

いつでも相談できます

子育て情報があります

支援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

《ラフルひろばカレンダーアイコンの見方》

- 相談員もいる日(各回参照)
- ふたごみつごあつまれ! <要予約> 11:00～11:30
- 障がい児の子育てサロン<要予約> 11:30～13:00
- 多文化サロン<要予約> 13:30～14:00
- 公園へGO! 10:30～1 時間程度
- 地域活動ホーム【すてっぴ】のパン販売 12:00 頃
- センター保育士もいる日 14:00～15:30
- ちょこっと見学デイ 10:00～12:00
- OPEN 地域の方へオープンディ 9:30～10:30
- 横浜子育てサポートシステム入会説明会<要予約>(各回参照)
- プレプレパパプレママ向けの企画
- 出張の企画
- パパの子育て教室<抽選>対象:青葉区在住のはじめてのパパママになる方
- 講座のある日<要予約の場合もある>(各回参照)
- 企画のある日<要予約の場合もある>(各回参照)

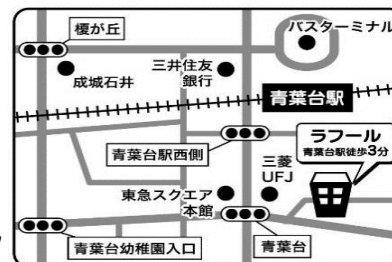
*予定は随時変わります。ポスターやHPでチェックしてね。

ラフルひろばカレンダー

火	水	木	金	土
				1 👤
4 👤 🦋	5 👤 👤 👤 【出張】 ラフルひろば mini たまプラーザ	6 👤 ひろば ゲスト	7 👤 👤 10:30～11:30 予約	8 👤 👤 👤 パパ講座 予約 14:00～15:30
11 👤 ひろばゲスト	12 👤 ひろばゲスト	13 👤 👤 👤 13日 予約 おしゃべり会『青葉 区初心者マークの人 あつまれ〜』 14:00～20 分程度	14 👤 ひろばゲスト	15 👤 👤 👤 発達相談もできる日 (発達相談員もいる 日) 13:30～15:30
18 👤 ひろばゲスト	19 👤 👤 👤 19日【出張】 子育てサポートシステム入会 説明会*出張企画は別途確認	20 👤 ひろば ゲスト	21 👤 👤 👤 孫まご講座 予約 10:30～12:00	22 👤 👤 👤 9:30～10:30 10:30～11:30 予約 『プレパパプレママ マのラフル見 学説明会』 予約 14:00～15:00
25 👤 👤 ひろば内子育て 講座「今すぐで き子どものケガ・ 事故予防」11:20 ～20 分程度	26 👤 【出張】 ラフルひろば mini 恩田小学校	27 👤 👤 👤 見 プレ 予約 『おなかの 赤ちゃんに 絵本を』 14:00～ 15:00	28 👤 【出張】 ラフルひろば mini すずき野	29 👤 ラフルンピック秋 11:00～11:30

～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「青葉駅」徒歩3分)
TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307
子育てパートナー専用
TEL: 045-479-5810 火～土曜日 10～16 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



ラフルサテライトひろばカレンダー

火	水	木	金	土
				1 👤 OPEN 10:00～16:00
4 👤	5 👤 👤 プレママサロン 11:30～13:00 予約不要	6 👤 👤 👤	7 👤	8 👤 サタデーサテライト 「小麦粉ねんどで遊ぼう」 13:30～14:30
11 👤 ママの気持ちも相 談できる日(臨床 心理士もいる日) 10:30～12:30	12 👤 プレママサロン 11:30～13:00 予約不要	13 👤 21日 『教えて先輩ママシ リーズ第3弾〜抱っ こひも・あれこれ〜』 11:15～20 分程度	14 👤	15 👤 👤 発達相談もできる日 (発達相談員もいる日) 10:30～12:30
18 👤	19 👤 👤 ひろば ゲスト	20 👤 ひろばゲスト	21 👤	22 👤 サタデーサテラ イト「親子で ミニミニお話し会」 11:30～12:00
25 👤 👤 👤	26 👤 👤 👤 ひろば内子育て講座 「今すぐできる子ども のケガ・事故予防」 11:15～20 分程度	27 👤 👤 👤 ひろば内子育て講座 「今すぐできる子ども のケガ・事故予防」 11:15～20 分程度	28 👤	29 👤 ママの身体の相談もで きる日(助産師もいる 日) 13:30～15:30

～ラフルサテライトへのアクセス～

〒225-0024 青葉区市ケ尾町 1152-25 1 階
(東急田園都市線「市ケ尾駅」徒歩5分)
TEL: 045-979-1360 FAX: 045-979-1361

- ホームページ <http://lafull.net>
- 駐車場、駐輪場はありません
- 休日/日曜・月曜・祝日・年末年始

