



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6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♡



育児の期間は意外と短い?!!



今年度ラフルールは、「出産前からラフルールへどうぞ」を目標にしています。

地域子育て支援拠点は0歳から未就学児とその家族だけでなく、妊婦さんとその家族のための施設でもあります。青葉区主催の「パパの子育て教室」もラフルールで年間9回おこなっており、約400名の方に出産前から来ていただいています。

もうすぐ、出産を迎える皆さん、お子さんの誕生は待ち遠しいですね。久しぶりに毎日どこかに通う生活から開放され、初めてお住まいの近くで過ごす生活になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

最近はお産直前までお仕事をされている方も多く、自宅近くの施設に出掛けたことのない方もいるかもしれません。この機会に地域のお祭りや公園などに出掛けてみませんか。

また、ラフルールでは、「安心して子どもを産み育てることのできる青葉区」を目指しています。青葉区は転入されてくる方や実家が遠い方も多いのですが、いざという時は、遠い親戚よりご近所の方が頼りです。子育ては一人ではできません。ご近所に顔見知りができるとう安心ですね。子どもは人と人をつなぐ力を持っています。「こんにちは」と自然に声を掛け合うことから「地域デビュー」してみませんか。子育ての期間は思い描いているより短いかもしれません。育児の時間、育児休暇を有効に過ごしましょう。



ラフルールには、ちょっと先を行く親子の姿があります。不安に思うことを相談できます。 地域の子育て情報もあります。

今月のカレンダーから②

パパ講座 第3弾
「夫婦のパートナーシップとコミュニケーション講座」
～伝えたい気持ち、伝わらない思いをどうしていますか～

今年度最後のパパ講座は、ママも参加する講座です。親という役割が加わり、思い通りにならないイライラをどうしていますか？パートナーに対する思いを、愚痴やボヤキで終わらせず、それぞれの立場を少し客観的に推測するとどう観えてくるでしょう。男性と女性では考え方、感じ方、伝え方が違うと言います。パートナーへの不満と感謝の気持ちを持って参加してみませんか。

講師（進行）：先輩パパ 織田 弦 氏
日時：2019年2月9日（土）14：00～15：30
場所：ラフルール【青葉台】研修室
定員：10組 0歳～未就学児のパパ・ママと子
申込：ラフルール受付または電話で

♡ラフママのおやつエピソード♡

- ・子どもがまだ1歳にも満たないので、おやつ=補食と考えて15時前後におやきや蒸かし芋、果物をあげています。
 - ・おやつは『補食』と言いますが、補食が必要かどうかの判断が難しいです。口に運べば何でも口に入れるので…。
 - ・大好きなキャラのジュース。欲しくて大暴れで何本も飲んでしまうことも…。飲み過ぎが心配だけど、止められず与えてしまう私自身も反省だな。
 - ・3食よく食べていたらおやつはいらない？おやつなしの3食では栄養が足りない？様々な意見に迷ったこともあったな～。ママが子を見て迷って決めた方針が1番！
 - ・家に居るときは果物などを、外出時は手が汚れにくいポーロなどをあげたことがあります。
 - ・家でホットケーキを一緒に作ったら大喜び♪母は少し面倒だけど、たまには良いかも。
 - ・娘は母の手作りより市販のお菓子が魅力的みたいで、たまに切ない。
 - ・先輩ママさんの「おやつ、市販でもいいのよ～」の一言で気が楽に！
 - ・お友達とのおやつタイム。普段は食べさせてないものもいただくけど目をつぶっています。
 - ・普段おやつは手作りしないけど、年に一度のクリスマスは親子でケーキを作っています♪
 - ・成長すると、おやつタイムがお友達同士のコミュニケーションにもなる場合も。その時は、市販のものでも割り切ってあげています。
 - ・おやつもご飯タイムも、まず、親子が笑顔で楽しむことが大切だと思います♪
- 【番外編！？ママのおやつ】子どもがお昼寝している時に、こっそり甘いものを食べるのが小さな幸せです。

☆簡単おやき

【材料】小麦粉-大さじ1～3、水-大さじ1～2、好きな具材（野菜の柔らかか煮、じゃこ、納豆など）大さじ2～4、鰹節-お好みで

- ①小麦粉と水をダマが無くなるまで混ぜ、具材と鰹節を入れ混ぜる。
 - ②フライパンに油をしき、①を広げて弱火で片面3分ずつくらい焼く。
- ※水の代わりに出汁、溶き卵、煮汁など。風味づけで、青のり、おぼろ昆布などを使っても。
- 1食分ずつラップし、冷凍保存して1週間を目安に使い切るようにしています。

☆スイートポテト

【材料】さつまいも厚さ2センチの輪切り1枚、牛乳小さじ1、卵黄小さじ1

- ① さつまいもは皮をむき柔らかくゆでてつぶす。
- ②①に牛乳を入れて混ぜ合わせ、2、3等分に丸める。
- ③表面に卵黄を薄く塗り、トースターで焼き色がつくまで焼く。



『もりのえほん』
安野 光雅
出版社：福音館書店



森の中に何やらいそう…。じーっと見つめると見えてくるかくし絵絵本です。子どもとぐるぐる回しながら楽しめます。

青葉区福祉保健センターより お知らせ

「生後4か月までの赤ちゃんのいるご家庭を地域の方が訪問します」

ご出産おめでとうございます。横浜市では、地域で様々な活動をしている「こんにちは赤ちゃん訪問員」が、生後4か月までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭を訪問しています。玄関先で、地域の子育てに関する情報や赤いガラガラをプレゼントしています。

赤ちゃんが誕生すると自宅やその周辺で過ごす時間が増え、これまで関わりの少なかった地域の方たちとの、交流が増えるかもしれません。赤ちゃんの成長を、地域の中で一緒に見守ってくれる人がいると安心ですね。

※出生連絡票をもとに連絡させていただいております。

日中つながる電話番号をご記入の上、ご提出をお願いします。なお、連絡がつかない場合、直接訪問させていただくか、訪問できない場合もあります。



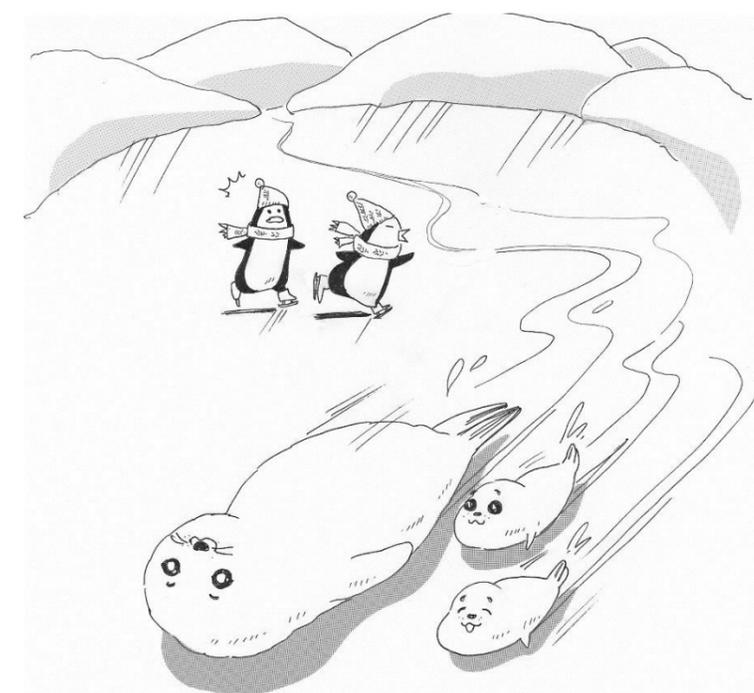
ラフルールは7つの事業を行っています♡

- 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

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



今の特集「育児の時間は意外と短い?!!」 ラフルール・ラフルールサテライトのひろばより 「笑顔は世界共通」 ラフママのほっとタイム 「ラフママのおやつエピソード」



ラフル・ラフルサテライトのひろばお

2019年2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

笑顔は世界共通



毎日寒くて出かけることが億劫な季節ですね。でもずっと家の中だと子どもはぐずってばかり…だったらちょっと勇気を出して出かけてみよう！ラフルのひろばはお部屋を暖かくして待っています。

ラフルには毎日様々な親子が訪れています。おばあちゃんおじいちゃんとお孫さん、ひいおばあちゃんと一緒にいらっしゃる方もいます。また外国から日本に来ている親子もいます。中国、韓国、台湾、インド、ベトナム、インドネシア、フランスなどなど。日本語が分かる方、わからない方さまざまです。初めて会っても言葉も関係なく笑顔と一緒に遊んでいる子どもの姿を時々見かけます。笑顔は世界共通ですね。

ラフルでは、外国から来た親子が日本語以外でも声をかけやすいように、多言語ボランティアに登録した人がひろばでバッチを付けています。

時には、様々な文化を持った親子が交流する「多文化サロン」開催時に通訳ボラ兼日本の文化を伝える親子として参加することもあります。

ラフルのひろばでは、たとえ言葉は通じなくても、子どもが遊ぶ姿を微笑ましく見守るママ同士、お互い通じ合うものがあるのではないのでしょうか。

ひろばのサポートの輪

ラフルでは、ひろばでの親子同士の交流を大切にしています。

「初めての出産」「初めての子育て」「初めての二人目の出産・きょうだい子育て」など、楽しみもありますが・・・やっぱり不安がいっぱいの「初めて」ですね。

ひろばの中には、同じ立場やちょっと先輩ママが初めての不安を何とか乗り越えながら子育てに奮闘する姿も見られます。そんな姿を見ることや話すことで、ホッとしたり、肩の荷を下ろしたり、勇気をもらうこともあります。

「初めて」のママやパパも少し時が経つと今度は先輩になり、「初めて」の人をさりげなくサポートする姿があります。ひろばは、こうした人と人との関わり合いやサポートの輪が生まれる場だと感じています。大変な時だからこそひろばで、人の手を借りたり、話してすっきりしたり、自分一人で頑張り過ぎずに頼ってみたり頼られたり・・・妊娠・出産・育児でちょっと忘れかけていた自分自身を取り戻してね！！

今月のカレンダーから①

ラフルサテライト情報コーナーで 孫まご講座 2018

0歳～2歳児のお孫さんがいらっしゃる（または予定のある）方と地域で子育て支援活動をしている祖父母世代の方向けの講座です。

お孫さんは目に入れても痛くないほど可愛い……。でも今の子育てと、自分がしてきた子育てを比べて、「どう手助けしたらよいか」と不安を感じることはありませんか。

クイズ形式でイマドキの子育てを学び合います。

日時：2019年2月28日（木）14：00～15：30

場所：ラフルサテライト（市ヶ尾）情報コーナー

定員：10人ぐらい

申込：ラフル受付または電話で



《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)
- ふたごみつこあつまれ！<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【すてっぷ】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
- 地域の方へオープンディ
- 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

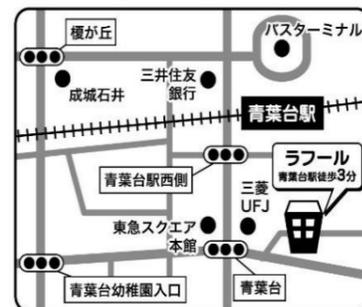
火	水	木	金	土
			1	2 豆まきごっこ を楽しもう お昼前・ お帰り前
5 発育の相談も できる日 (保健師もいる日) 10:30～12:30	6	7	8 ひろばゲスト 子育てサークル 「たんぼくらぶ」 11:45～ 10分くらい	9 パパ講座 予約 14:00～15:30 「夫婦のパートナー シップとコミュニケ ーション講座」
12	13	14 ラフっこタイム 11:00～12:30 予約	15	16
19	20	21 プレ 「おなかの 赤ちゃんに 絵本を」予約 14:00～ 15:00	22 見	23 OPEN 9:30～10:30 子サボ入会説明会 10:30～11:30 予約
26	27 【出張】 子サボ 入会説明会 青葉台CP 予約	28		23 発達相談もできる日 (発達相談員もいる日) 13:30～15:30 プレパパプレママへの ラフル見学説明会 14:00～予約 子育て講座 予約 「小児救命救急講 座」14:00～15:00

ラフルサテライトひろばカレンダー

火	水	木	金	土
			1	2 OPEN 10:00 ～16:00 ひろばゲスト 子育てサークル 「くりとぐら」 11:45～ 10分くらい 豆まきごっこを楽 しもう お昼前・お帰り前
5 ひろばゲスト 子育てサークル 「つくしんぼ」 11:45～10分くらい	6 プレ プレママサロン 11:30～13:00 予約不要	7 子サボ 入会説明会 10:30～11:30 予約	8	9 サタデーサテライト 「ダンボールで遊ぼ う」13:30～14:30
12 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	13 プレ プレママサロン 11:30～13:00 予約不要	14	15	16
19	20	21 7～12ヶ月 BABYおしゃべり タイム 11:00～	22	23 サタデーサテ ライト 「親子でミニ ミニ音楽会」 11:30 ～12:00 発達相談もできる日 (発達相談員もいる日) 10:30～12:00
26	27	28 ママの身体の 相談もできる日 (助産師もいる日) 13:30～15:30 孫まご講座 予約 14:00～15:30		

～ラフルへのアクセス～

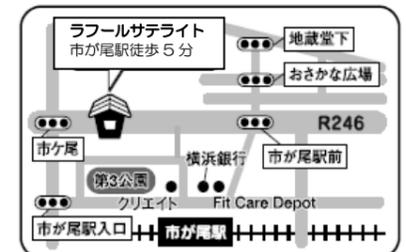
〒227-0062 青葉区青葉台 1-4 6階
(東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分)
TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307
子育てパートナー専用 TEL: 045-479-5810
火～土曜日 10～16時
横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
TEL: 045-482-5518
火～土曜日 9～17時



- 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

～ラフルサテライトへのアクセス～

〒225-0024 青葉区市ヶ尾町 1152-25 1階
(東急田園都市線「市ヶ尾駅」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