



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。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♡



2019年8月 カレンダー



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

📍 専門相談員もいる日 📍 プレママ・プレパパ向け企画

ラフル（青葉台）			子育てサポートシステム	ラフルサテライト（市ケ尾）				
1	木		水遊び 8月8日まで	子育てサポートシステム 入会説明会（市ケ尾） 10:30～11:30	1	木	水遊び 8月8日まで	
2	金				2	金		
3	土	📍 パパの子育て教室（抽選）9:30～ 青葉区在住の初めてパパママになる方			3	土		地域の方へラフル見学デイ 10:00～15:00 家族で遊ぼう「手形足形やさいスタンプ」13:30～ 📍 ママの気持ちも相談できる日（臨床心理士もいる日）
4(日)・5(月) 休館日					4(日)・5(月) 休館日			
6	火				6	火		📍 発育の相談もできる日（保健師もいる日） 10:30～12:30
7	水				7	水		📍 プレママちょこっと見学デイ 11:30～出入り自由
8	木	ラフっこタイム 11:00～12:30 要予約			8	木		
9	金	多文化サロン 11:00～11:30 要予約			9	金		
10	土				10	土		サタデーサテライト「親子で聴こう音楽会」13:30～14:00
11(日)・12(月) 山の日・休館日					11(日)・12(月) 山の日・休館日			
13	火	夏季休館日	13	火	夏季休館日			
14	水	夏季休館日	14	水	夏季休館日			
15	木	夏季休館日	15	木	夏季休館日			
16	金		16	金				
17	土	📍 パパと遊ぼう「新聞紙で遊ぼう」13:30～ 📍 パパ・プレパパあつまれ 14:00 📍 おなかの赤ちゃんに絵本を 14:00～15:00	17	土	入会説明会（市ケ尾） 10:30～11:30			
18(日)・19(月) 休館日			18(日)・19(月) 休館日					
20	火	📍 おなかの赤ちゃんに絵本を 14:00～15:00 要予約	20	火				
21	水		21	水				
22	木		22	木	要予約			
23	金		23	金	おしゃべり会「0～6ヶ月の赤ちゃんあつまれ」14:00～			
24	土	📍 地域の方へラフル見学デイ 10:00～12:00 📍 プレパパプレママラフル見学説明会 14:00～ 要予約	24	土				
25(日)・26(月) 休館日			25(日)・26(月) 休館日					
27	火		このスケジュール以外でも3人集まれば入会説明会いたします。出張もします。ご相談下さい	27	火			
28	水	ちょこっと見学デイ 10:00～12:00		28	水			
29	木			29	木			
30	金	15:00～17:00		30	金			
31	土	ラフル卒業生の同窓会&どなたでも見学デイ 📍 発達相談もできる日（発達相談員もいる日） 13:30～15:30	31	土	📍 発達相談もできる日（発達相談員もいる日） 10:30～12:00			

涼を感じる♪

暑い夏を乗り切る！涼を感じる方法

- ベランダにプールを用意して水遊び。母も足だけ浸かって涼みます。水を張った洗面器に足を入れるだけでも涼しいですよ。
- 汗をかいて帰ってきたら、とりあえずぬるいシャワーを浴びます。室温が変わらなくても、不思議と涼しく感じます。
- 百均のスプレーボトルに水を入れて軒下で遊ばせています。
- 小さい保冷剤を手ぬぐいなどに包んで額や首筋、脇に当てると涼しそうです。
- エアコンの風にあたりたくない時は、窓を開けた状態で換気扇を回し、空気の流れを作ったりします。
- ゼリー等ひんやりスイーツを子どもと一緒に作ってみたい♪
- 製氷皿にジュースを入れて凍らせてかき氷に。カラフルなかき氷になります。
- 色つき素麺を買ってゆがきます。ピンクや緑の麺に子どもも楽しくなります。
- 家で簡単に作れるアイスクリームメーカーがあると便利！子どもと一緒に作れば、ちょっとしたイベントです♪



食を楽しむ



作ってみよう♪



- 風鈴を鳴らして音から爽やかに。ペットボトルで簡単に手作り風鈴を作れますよ！
- 先日百均で、手作り団扇が出来るキットを見つけました。とても簡単に出来て子どもも喜びおススメです。
- 小さな容器に水を入れて花びらや葉っぱを入れて凍らせます。取り出して眺めたりお風呂に持って入って遊んだりします。
- スライムはクールな感触でくせになる楽しさ！

公園♪

- 夏は日が長く夜でも明るいので17時から19時頃に子どもを散歩させていました。蚊は多いので対策は万全に！！
- 夏はプール！市営の千草台公園プールは幼児用プールと25mプールがあるのでファミリーで楽しめますよ。
- 青葉区の本陰がある公園情報！ 桜台公園、しらとり台第4公園、市ケ尾第3公園など



『トマトさん』

作：田中 清代
出版社：福音館書店



迫力満点のトマトさんが心やさしい野菜たちに川に入れてもらうまでのお話です。日差しの暑さと、水の涼しさを感じられます。夏の読み聞かせにぴったり♪

青葉区保健福祉センターからのお知らせ

青葉区の食育

～お子さんの健やかな食生活について、成長にあわせた相談等を行っています～

持ち物：母子手帳 会場：青葉福祉保健センター1階18番

対象	内容	時間 他
離乳食開始～幼児食	乳幼児食生活健康相談	予約制 電話で申し込み
5～6か月児と保護者（4か月健診併設）	プレ離乳食講座（離乳食のはじめ方）	予約不要 14:20～（40分程度）
7～9か月児と保護者	離乳食教室（2回食頃の離乳食の話、調理実演、試食）	予約制 電話または、青葉区ホームページから申し込み
1～2歳児と保護者（1歳6か月健診併設）	幼児食についての展示 食生活相談等	予約不要（30分程度） 14:00～15:00
3歳～未就学児と保護者（3歳健診併設）	食育絵本・お箸にチャレンジ 食生活相談他	お好きな時間にお越しください

【問合せ・予約】青葉区福祉保健課健康づくり係 ☎ 978-2441



パパと遊ぼう「新聞紙で遊ぼう」

青葉台
8/17(土)
13:30～

びりびり破いたり、くるくる丸めてみたり…新聞紙を使っていろいろな遊びができそう！パパと子ども、パパ・ママ・子どもでワイワイ楽しみましょう。



今月のカレンダーから



おしゃべり会 0～6ヶ月の赤ちゃんあつまれ

市ケ尾
8/23(金)
14:00～

同じ位の月齢の赤ちゃん＆ママとお話してみたいな…そう思っている人はいませんか？ラフルサテライトでおしゃべりしましょう！