



青葉区地域子育て支援拠点

6月2日（火）から ラフル・ラフルサテライトの ひろばを再開します

ただし、新型コロナ感染拡大防止対策として
利用人数を制限した予約制・入れ替え制

予約時間：利用日の前日（休館日の翌日は前の開館日）

9:30～15:00

予約方法：HP 上の url から

電話 ラフル（青葉台）045-981-3306

ラフルサテライト（市ヶ尾）045-979-1360

時間枠：①10:00～11:30 ②12:00～13:30 ③14:00～15:30

1日1枠。申込多数の場合抽選。結果は17:00までに連絡

- ・水分補給を除き飲食はできません。
- ・来館していないご家族も含め体調の確認をします。
- ・受付で体温を計測し、入館をお断りする場合があります。
- ・大人も子どもも手洗い消毒をし、大人はマスクの着用をお願いします。

ラフルの感染拡大予防への取り組み

ラフルでは、横浜市のひろば再開のガイドラインに基づき、
新型コロナウイルス感染拡大の抑制や予防のために様々な対策を講じてまいります。



入館時の検温
健康チェック



手洗いや
手指の消毒



定期的な
換気



おもちゃ・共用部
消毒



マスクの
着用



- ・密を避けるために受け入れ人数を制限
- ・ホームページと電話による事前予約制
- ・水分補給と授乳以外の飲食はできません
- ・受付カウンターにビニールカーテン（飛沫防止）設置（青葉台） など

- ・受付時の身体的距離を確保
- ・カフェコーナー休止



ひろばを利用されるみなさまへ



ご自身・子ども・同居のご家族に発熱や咳・くしゃみ・鼻水などの風邪の症状や、体調不良がある場合は利用をご遠慮ください。

大人はマスク着用の上、利用前には、手洗いや手指の消毒を必ず行っていただきますよう、お願いします。

6月の予定

この他の予定はHPでお知らせします

専門相談員さんのいる日

ラフル・ラフルサテライトには
専門相談員がいる日があります
相談ご希望の方は来館予約時にお知らせください
(子育てパートナーひろばでの相談は毎日できます)

子どもの発育の相談もできる日

保健師・助産師さんがいます

6月16日(火) 10:00～13:00 サテライト
14:00～16:00 ラフル

ママの気持ちの相談もできる日

臨床心理士さんがいます

6月12日(金) 11:00～12:30 サテライト

子どもの発達の相談もできる日

臨床心理士さんがいます

6月20日(土) 10:00～11:30 サテライト
12:30～15:30 ラフル

オンライン de ラフリンピック

今年の運動会はオンラインで開催します！
親子で楽しく体を動かしましょう！

- ★日時★ 6月13日(土) 14:00～14:30
6月23日(火) 10:30～11:00
- ★場所★ どこからでも参加OK (ZOOM)
- ★対象★ 青葉区内の子育て家庭 10組

- 準備体操
- 借りもの競争
- まねっこゲーム
- ビニール袋2.3袋準備してね
- 風船ゲーム
- 手遊び
- 見ているだけでもOKです

おうちの中でできるかんたんで楽しい種目です！

★お問合せ＆お申込み★

申込フォーム または お電話で

<https://forms.gle/8qNLB9Ft3qspJfeF9>



「ママの気持ちの相談もできる日」の臨床心理士さんから
メッセージが届きました

気持ちをことばにしてみよう

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、小さなお子さんを抱えるご家族は特に、たくさん不安を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。今はまさに、非常事態。それもまさか、こんなに長い間続くとはい、誰にも想像できなかったことです。現在、少しずつ収束に向かいつつあるようですが、外出自粛等の解除に伴い、やがて第2波がくるのではないかと推測もあり、落ち着かないことと思います。

今、ママは、どんなことに困っていますか。パパは、どんなことに困っていますか。きっと、それぞれに困りごとがあるだろうと思います。

自分や家族が感染する・させるかもしれない不安。これまで頼っていた人に会えなくなったことで増えた、育児の不安と負担。

家族で自宅にいる時間が長くなったことで増えた、家事の負担。
自分の時間が持てなくなったことによるストレス。
買い物すら今まで通りにできなくなった不自由さ。
買いたいものが買えない不満。
仕事に行けなくなった・仕事の仕方が変わったことへの不安と戸惑い。
きっと、他にもたくさんあると思います。

非常事態において、不安になったりイライラしたりすることは、ごく自然な反応です。そもそも、状況が平常ではないのですから、こころも平常でなくなることは、当たり前のことです。不安になったりイライラしたりしても、どうかご自分を責めないでほしいと思います。

では、こんな不安やイライラをどうすればよいのか。おすすめの一つは「ことばにすること」です。私たち臨床心理士は、このことを「言語化」とよんでいます。言語化することによって、こころの中の整理がすすみ、安定に向かうといわれています。

身近な人とお互いに言語化しあえるのなら、ぜひやってみましょう。その時には、お互いの気持ちを否定しないことが大切です。否定されないという安心感があってこそ、十分な言語化ができます。

ですが中には、元々人と話すのが苦手だとか、身近で話せる人がいない、という方もいらっしゃると思います。でも大丈夫。自分の気持ちを書き出してことばにし、それを自分で読むことも、気持ちの安定につながると言われています。

皆さんがよく使うラインに、自分だけのグループを作って、そこに思ったことを書いていくのもおすすめです。ただ、思ったことをそのまま書いていくのもいいですし、伝えたい架空の相手を想定して、お手紙のように書いてみるのもいいでしょう。そうしたら今度は、その相手に自分になったつもりで、自分に返信するのも効果があります。(これは「ロールレタリング(役割交換書簡法)」という心理学的技法です)

少しでも、子育て中の皆さんのお気持ちが楽になることを、心から祈っています。広場でまたお話できるようになったら、ぜひ聴かせてくださいね。



青葉区みんな子育て

外出自粛、どこにも出掛けられず、「ひとりで子育て」になっていませんか？

新しい命を委ねられてひとりで子どもと向き合うことになったとき、??? どうしよう、と思うことたくさんあります。そんなときでも、母や義母の助けはうっとおしかったり、それまでの友人とはライフステージが違って思いを共有できなかったり、一緒に暮らす家族でさえ・・・だったり、気持ちが遠くて「ひとりで子育て」と思うことがあります。さらに、同じ子育て中の人、子育ての先輩に出会えるひろばがお休みで距離的にも遠くなってしまいました。

青葉区で子育てを応援しているあっちこっちの人から、親子はどうしているだろうと気を揉む声が聞こえてきます。それぞれの呼吸を感じつつ同じ場にいることの意味を今ほど感じることはありません。

応援する人々も、みんなの子育てに思いを馳せています。ラフルのスタッフは、みんなの顔を思い浮かべながら、親子でできる工作、手遊び、クイズ、簡単エクササイズなど頭と体を使ってブログを発信しています。また専門相談員さんから、主任児童委員さんから、区の歯科衛生士さんから皆さんへのメッセージをラフルのブログで発信している日もあります。プレパパプレママに向けて、区の助産師さんの沐浴の動画も発信中です。「青葉区みんな子育て」は止まっています。

いよいよひろば再開が決まりました。適度な距離をとりながら、またお会いできますね。

ひとりじゃないよ、つながっているよ、みんな子育て、ラフルもその輪の中にいます。



ラフル(青葉台)

10:00~16:00 (火~土)
東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分 ※駐車場無し
〒227-0062 横浜市青葉区青葉台1-4-6F
TEL:045-981-3306 FAX:045-981-3307

☎子育てパートナー専用
045-479-5810 (火~土 10:00~16:00)
☎横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
045-482-5518 (火~土 9:00~17:00)



ラフルサテライト(市ケ尾)

10:00~16:00 (火~土)
東急田園都市線「市ケ尾駅」徒歩5分 ※駐車場・駐輪場無し
〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町1152-25
TEL:045-979-1360 FAX:045-979-1361

☎子育てパートナー専用
045-507-5570 (火~土 10:00~16:00)



休日(ラフル・ラフルサテライト共通)
日・月・祝(月曜が祝日の場合は翌火曜)・年末年始

<https://lafull.net>

発行日:2020年6月1日 発行元:青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 島美奈子

0歳から未就学児&妊婦とその家族/子育て支援に関わる方のための通信



今月の特集

「青葉区みんな子育て」

ラフママのほっとタイム

「朝・昼・夜・・・ごはん、どうしてる?」

NEW!!
facebook Instagram



ラフル7つの役割

- ひろば
0歳から未就学児・妊婦とその家族が過ごし、さまざまな人と交流する場所です
- ネットワークづくり
地域で子育てを支えあう人と人のつながりをつくりまします
- 子育て相談
ひろばでスタッフや専門相談員と相談、また、電話や相談室でも話せます
- 人材の育成
子育てに関する研修会や講座の開催、子育てサークル活動の支援をします
- 子育て情報
青葉区内の子育て情報を収集、提供します
- 横浜子育てサポートシステム
地域での子どもの預かり合いをコーディネートします
- 横浜子育てパートナー
子育て期のなんでも相談窓口、必要な情報を提供して支援につながるまでサポートします

青葉区地域子育て支援拠点ラフルは、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。

ラフママのほっとタイム

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つくっています♡

お昼食べた後に晩ご飯の話とかされると困る...

朝・昼・夜...ごはん、どうしてる?!

私と子どもだけだったら残り物とか種類だけ...

ごはん何する?で家庭内がバリエーションある?

我が家の定番!

・朝はご飯派で納豆ご飯かしらすご飯かおにぎり&ヨーグルトがお決まりです。それに汁物があったりなかったり。**固定すると楽ですね!**

・朝はパン、昼は麺類(粉物)、夜はご飯とざっくり主食を決めています。昼はラーメンならラーメンだけ!と一品料理。夜は次の日の朝におかずを少し回せるよう多めに作っておきます。

・朝は蒸しパン(果物つき)、昼は野菜たっぷりそばろ御飯(もしくは別メニューでも丼系が多い)の半固定メニューです。夜は冷蔵庫の中の残り物と相談です。テイクアウトになる時もあります。

鉄板大活躍!

・夜ごはんはたこ焼きを鉄板で焼いたり、巻き寿司をしたりちょっとだけ楽しめる特別感をだしてマンネリ化しないように楽しんでいます♪

・休日はホットプレートを活用することが多いです。餃子、お好み焼き、焼肉など。クレープパーティーもしてみたい♪

・たこ焼き器を使ってミートボールやベビークラスター風のお菓子を作ったりします。息子は進んで道具の準備を手伝ってくれ、興味深げに調理を見ている。夫に頼んで作ってもらった時は、生地をあちこちに飛び散らせていたので、思わず「下手だよー」と言ってしまった…(ごめんなさい...)

・夫の在宅勤務で御飯を作る量や回数が増えるのは手間はあります。ですが、**息子が何となく嬉しそうなのと食卓が賑やかになるのはとても良い**なと思い、前向きに捉えています。

つくりおき♪

・平日常に2品くらいは多めに作り置きをしているので、夜のおかずの一品にうまく活用します。夫のお弁当の中に作り置きや冷凍食品も入れて持たせています。

・家族が休みの前日はカレーかハヤシライスが多めに作って、翌日お昼ごはんを作らなくていいように手抜きしています。



子どもに聞かれるのがイヤなので**朝にまとめて発表**しています。「お昼は昨日の残り!おやつはおせんべい!夜はお肉!デザートはデコポン!」みたいな感じです。おやつとデザートは決めてもらったりしています。

パパcooking、どんな感じ?

・家族でパスタが好きなので、たまに夫がお昼ごはんを作ってくれます。夫の**食へのこだわりもある**ようで、面倒に感じることもよくありますが今では有難く甘えてお願いします♪もちろん料理後の片付け食器洗いは全て私ですが(笑)

・本当にご飯を作るのがめんどくさい時は夫に作ってもらいます。**自分では作らない斬新な料理が出てくる**ので、実は少し楽しみだったりします。忙しい中でも作ってくれる夫に感謝です。

えほんのじかん

「バムとケロのもりのこや」

作・島田ゆか
出版社 文溪堂

近くの森にきいちごをつみに行ったバムとケロは、つるくさに覆われた古い小屋を見つけた。誰も住んでいないので、二人の秘密の小屋にしよう、修理と掃除を始める...

誰も住んでいない小屋、秘密の小屋という言葉だけで心惹かれ、それを修理や掃除をして自分の理想の小屋にする過程がさらに心を踊らせる。秘密の小屋が出来たら、自分だったら何をしよう?と想像したくなる作品。



2020年6月



「相談」って...?

利用者さんから、「掲示板に『相談できます』ってあるけど、何を相談したらいいんですか?その言葉、なんか堅苦しくて」と、時々言われることがあります。

今回「相談」という言葉を改めて辞書で調べてみました。「問題の解決のために話し合ったり、他人の意見を聞いたりすること。また、その話し合い」を意味するそうです。

子育てにおいて、子どものこと、自分のこと、日々の出来事の中で「これっていいのかな?」と思うことがあるかと思いますが、先日「身近な人に相談したら余計に迷っちゃった」と電話がありました。話していくうちに「今のままでやってみようかな、また迷ったり、わからなくなったら連絡します」と。

とはいっても、人見知りの人には、声をかけることってとても勇気がいることだと思います。ラフルール、ラフルールサテライトには、ひろば開催時には、洗面台に小さな相談カードを置いてあります。それをスタッフに見せることも、声をかけるきっかけになりますよ。

スタッフはいつでも皆さんのそばにいて、一緒に子育てを応援しています。「こんなこと話していいのかな...?」と思うことがあったら、ひろばや電話でお話ししましょう。



ラフルール 045-981-3301 サテライト 045-979-1360

青葉区福祉保健センターよりお知らせ

青葉区の子育てに関する情報を掲載した『子育てワクワクMAP 2020年度版』

ができました

子育てワクワクMAPは、青葉区の地域子育て支援拠点や保育園などの地域の子育て支援事業を一目でわかるようにしたものです。



●配布場所

- ・地域子育て支援拠点「ラフルール」
- ・青葉区内の「親と子のつどいの広場」
- ・青葉区内の地域ケアプラザ・地区センター
- ・あざみ野駅行政サービスコーナー
- ・青葉区福祉保健活動拠点「ふれあい青葉」(青葉区社会福祉協議会)
- ・青葉区区民交流センター(田奈ステーション)
- ・青葉区内の小児科・保育園・幼稚園
- ・青葉区役所(こども家庭支援課)など

小児科や休日・夜間の診療を行っている医療機関のリストや、子育てに悩んだ時に相談できる窓口についてもご紹介しています。下記配布場所で配付をしています。ぜひ、お手に取ってご活用ください。

★青葉区のホームページでも子育てワクワクMAPを公開しています。



6月2日(火)からラフルールとラフルールサテライトのひろばを再開します。詳細はホームページなどをご覧ください。今後も状況に合わせて、変更になる場合があります。ご不明な点はお問い合わせください。



ラフルールHP

おうちの中からもつながれます

オンラインおしゃべり会始めました

誰かとお話したいけど、今はなかなか出かけられなくて...という方、おうちの中にいても、同じ子育て中の人やスタッフといっしょに、パソコンやスマホなどを使ってオンラインでおしゃべりしてみませんか?

どうやって参加したらよいかかわからない...? ちょっと不安な人も大丈夫! スタッフが参加方法をご案内します。

家族以外の人と話すことで、少しリフレッシュできたり、気分転換ができるかも。今後の予定はホームページやブログなどでご案内しています♪

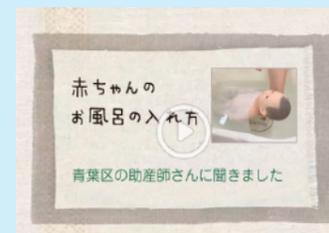


みんなにとどけ!情報発信中

おうちで子育て講座



「パパの子育て教室」などで紹介している赤ちゃんのお世話の仕方を動画で見ることができます。ホームページの「出産を控えた家庭へ」ページで配信! InstagramやFacebookでも見られます。



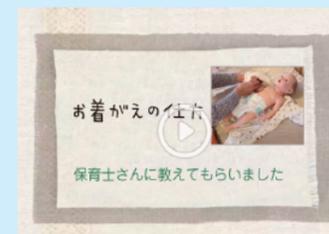
赤ちゃんのお風呂の入れ方

青葉区の助産師さんに聞きました



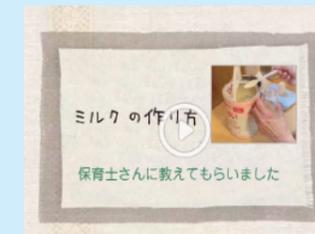
おむつの替え方

保育士さんに教えてもらいました



お着かえの仕方

保育士さんに教えてもらいました



ミルクの作り方

保育士さんに教えてもらいました