

＊最近のひろばの様子＊

季節が秋に変わるころから、「コロナの心配はまだあるけれど、もうこれ以上家にこもってはいられません」という声をよく聞くようになりました。特に赤ちゃんのいる家族にとっては、外出すること自体が不安だったことと思います。そんな親子が思い切ってひろばに来てくれることがとてもうれしいです。これまでどおりしっかりと消毒や換気を続けていきますので、安心してお越しください。

元気いっぱい遊ぶちょっと大きい子たちや、お気に入りのおもちゃで集中して遊ぶ子、ハイハイで楽しそうにあちこち探検する赤ちゃん、思い思いに過ごしています。最近よく目にするのは、同じくらいの月齢の赤ちゃん親子が自然な輪になっている風景です。「こんなときどうしてる?」「うちはまだこんな感じですよ」「これでいいのかな」などなど、お話しながら柔らかな空気が流れています。話ができるだけでちょっとホッとできるものです。

ひろばは何をしても申しなくていい場所です。ゆるやかな雰囲気ひろばにぜひ来てみてください。スタッフみんな、会えるのを楽しみにしています!

ご存知ですか
横浜子育てサポートシステム



子育て中、誰にも頼れず不安な思いをしている人はいませんか? 横浜市には、地域の中で子どもを預けたり、預かたりする会員制・有償のささえあい活動があります。利用するためには、まずは入会説明会にご参加下さい。現在、定員を少なくしていますのでご予約はお早めに!

詳しくはラファールHPへ

11月は児童虐待防止推進月間です

保護者のみなさまへ

様々な要因が重なったときに、子育てがつらくなったり、子どもとの関係が不安定になることがあります。1人で抱え込まずにまずは相談をしてみましょう。(相談先は下記)

まわりのみなさまへ

周りのちょっとした会話や笑顔、気遣いが保護者(親)の気持ちを軽くします。子どもを気づかい、子育てを応援するそんな地域を広げましょう。

キャッピーって?
「よこはま子ども虐待防止と子育て」を応援しています!
クマやアアラと間違えられるけどちがうよ〜☆彡
誕生日は11月12日(年齢はナイショ)

【相談先】

電話相談
〇月～金 8:45～17:15
青葉区子ども家庭支援課 045-978-2460
北部児童相談所 045-948-2441
〇24時間365日電話相談
よこはま子ども虐待ホットライン:0120-805-240
LINE相談(新)
〇月～土 9:00～20:00
かながわ子ども家庭110番LINE ID:kana_kodomo110

7月からLINE相談が始まりました!



2次元コード



出張ひろば ラファールひろばmini 始めています

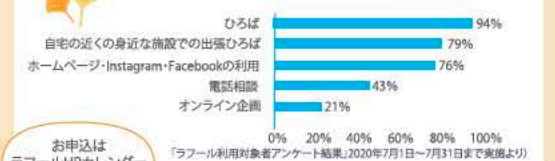
一昨年、昨年とラファールは、「ラファールひろばmini@〇〇」として、青葉区内の様々な地区の施設の1室を借りてひろばを開催してきました。今年は、コロナ感染拡大防止のため見合わせていましたが、9月、大塚みずが丘地区センター、梅ヶ丘Y-umeプラザ、10月あざみ野会館にて開催しました。

ラファールのひろばや役割の紹介だけでなく、その地区で子育て支援の活動をしている方々や施設の方々、地区ごとにいる区の保健師さんにも来てもらっています。

「まだ電車やバスに乗るのは不安、でも家で子どもと過ごすのも限界」「大人と話がしたい」「子育て、これでいいのかな?」「ママ同士で話したい」そんな思いを持ちながら、窮屈な思いをしていますが、徒歩で、自転車で行ける所にひろばがあれば…そんな声に少しでも応えていきたいと思えます。

昔、ご近所同士、色々な年代、色々な立場の人たちと井戸端会議で情報交換ができました。井戸は無くなったけれど、今も身近な場所に頼りになる施設があります、人がいます。

ラファールのひろばが再開して利用したこと



お申込はラファールHPカレンダーまたはお電話で
「ラファールひろばmini」今後の開催予定

奈良消防出張所安全安心ステーション
11月10日(火) 10:00～11:30

みたけ台コミュニティハウス
11月19日(木) 10:00～11:30

鶴志田地域ケアプラザ
11月26日(木) 10:00～11:30

山内ひろばwithラファールひろばmini
11月26日(木) 10:30～11:30

保木自治会館

ラファール(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)

ラファールサテライト(市ヶ尾)

10:00～16:00 (火～土)
東急田園都市線「市ヶ尾駅」徒歩5分 ※駐車場無し
〒225-0024 横浜市青葉区市ヶ尾町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(ラファール・ラファールサテライト共通)
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11月1日 発行元:青葉区地域子育て支援拠点ラファール 施設長 島美奈子



青葉区地域子育て支援拠点

11月号 2020年
vol.112



今月の特集
出張ひろば ラファールひろばmini 始めています

ラフママのほっとタイム
離乳食に関するエピソード



ラファール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
- ネットワーキング
地域で子育てを支えあう人とのつながりをつくり、さまざまな人と交流する場所です
- 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
子育てに関わ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
- 横浜子育てパートナー
子育て期なんでも相談窓口、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ァールは、青葉区の委託を受けて、特定非営利活動法人ワークーズ・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

離乳食エピソード

このコーナーは、ラフルールを利用している「ラフママ」編集メンバーがついています。現在、メンバーは6人。子育てでワイワイしながらつづいています♡

新米ママからの質問



<悩みも多い離乳食...>

離乳食の本通りに進めてきましたが食べてくれない。時には赤ちゃん相手に怒ってしまい自己嫌悪になることも...

9ヶ月頃、体調不良をきっかけに半年くらい人参粥しか食べなくなり、その後、もう大人参とご飯で固さや大きさをアップグレードをするハメになりました...

周りの子と比べて離乳食の進み具合が遅れていることに気付いたときは少し焦りました。好きだろうと思って作ったメニューが意外と不人気なこともありますよね。

私も周り比べて落ち込みがちでした。

授乳期も適正量がよく分からない。離乳食も食べてくれない。食についてかなり悩みました。

バナナだけきれいに完食されるとあの苦労はなんだったのかと思うけれど、簡単メニューにする言い訳にもなるかも!?

<こんなこともあったなあ>

第1子では教科書通り鍋でお粥作り。第2子では炊飯器で炊きコンロの管理も楽々。

手づかみ食べ、遊び食べをする時期は、刺穿着式の離乳食エプロンをつけ、床にはレジャーシートを敷いて服や床が汚れてしまうのを防ぎました。

2人目、3人目は離乳食を作った記憶がないです。とりわけたものをフォークの背でつぶしたり、キッチンバサミでチョキチョキしたりしてました。

赤ちゃんコーナーで出会ったママはブレンダーを使って食材を細かくしているって話してましたよ。

自分のご飯を食べ終えてから息子の面倒をみています。

イライラ防止にもなるかも!?

新しい食材に挑戦する際、息子の顔を写真に残しました。トマトとヨーグルトの酸っぱそうな顔が面白くて大きく印刷しました。

市販のベビーフードを口にしながら旅行で困りました。

青魚を食べて欲しくてすり身のハンバーグを作りました。作れるもんだな達成感を得た記憶があります。離乳食と出会わなければ人生で作らなかつたであろうモノもあったのではないかと感じてます。

すり下ろしきゅうりと漬したバナナを混ぜるとメロン味になると聞いて試しました! (!!なる??)

お高めのなら食べてくれないかと購入したのですが... 荷物が増えただけでした...

その時は授乳のみで凌ぎました。

<無理のないように>

個人差もあると思いますが、卒乳後、もりもり食べてくれるようになりました!

一食で栄養を考えず、数日くらいのスパンで栄養バランスが取れていればいいと健診で聞いて気が楽になったことがあります。たらよかったな。

食べてくれたらラッキー! くらいで。メニューがおざなりでも手抜きでもOK!! 無理なくやれるといいですね。

えほんのじかん

『てぶくろ』
絵 エウゲーニー・M・ラチョフ
訳: 内田 莉紗子 出版社 福音館書店

雪の上に落ちたおじいさんのてぶくろに森の動物たちがどんでん入っていきます。みんなできゅうぎゅう、きつくないの? 体を寄せ合って暖かいのかな? 冬に読むのにピッタリな絵本です。



2020年11月

11月4日(水)より
【ラフルール・ラフルールサテライトともに予約不要です】
(密を避けるためにお待ちいただく場合があります。)

ひろば開催時間
10:00~12:30、13:00~16:00(2部制)

12:30~13:00までは消毒・換気のため入場できません。

予定は変更になる可能性があります。最新情報はホームページでお知らせしています。
ご不明な点はお問い合わせください。



ラフルールHP

- ①【要予約】ひろば受付や電話で
- ②【要予約】HPの申込フォームから
- ③ プレ/バ/バプレママ向け企画
- ④ 専門相談員いる日
- ⑤ オンライン企画



絵本月間

ラフルール(青葉台)		ラフルールサテライト(市ケ尾)		ひろば以外の企画	
1(日)・2(月) 休館日・3(祝) 文化の日		1(日)・2(月) 休館日・3(祝) 文化の日		1(日)・2(月) 休館日・3(祝) 文化の日	
4	水	地域の方や支援者に向けた施設見学日 福祉保健センターからのお知らせ 11:40~	4	水	
5	木	ひろばゲスト「子育てタクシー」11:45~	5	木	0~6か月の赤ちゃんがいる家族のおしゃべり会 10:30~11:00
6	金	公園へGO! 0~6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 10:30~14:00	6	金	
7	土		7	土	牛乳パックを使って消防車をつくろう!
8(日)・9(月) 休館日		8(日)・9(月) 休館日		8(日)・9(月) 休館日	
10	火		10	火	ラフルールひろばmini@奈良消防出張所 10:00~11:30
11	水	福祉保健センターからのお知らせ 11:40~ 電車好きの子のママおしゃべり会 14:00~	11	水	プレママちょこっと見学デイ 11:30~
12	木	地域の方や支援者に向けた施設見学日 子育てサポートシステム入会説明会 10:30~	12	木	0~6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 11:00~
13	金	ラフっこタイム 11:00~11:30	13	金	ママの気持ちの相談もできる日 10:30~12:30 ひろばゲスト「子育てタクシー」 11:45~
14	土	ふたごみつごタイム 11:00~	14	土	プレ/バ/バプレママの子育てプチ体験 14:00~15:30
15(日)・16(月) 休館日		15(日)・16(月) 休館日		15(日)・16(月) 休館日	
17	火	消防署へGO! 11:00~ 子どもの発達の相談もできる日 13:30~15:30	17	火	子どもの発達の相談もできる日 10:00~12:00 7~9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 10:30~14:30 プレママ・ティータイム 11:00~
18	水		18	水	ママとババの歯っぴいうえる囁心 (ひろばはお休みです) 10:30~11:30
19	木	公園へGO! 10:30~	19	木	ワクワクMAPを見ながら情報交換したり、手遊びや工作も
20	金	多文化サロン Let's talk together! 11:00~11:30	20	金	ラフルールひろばmini@みたけ台コミュニティハウス 10:00~11:30
21	土	プレ/バ/バプレママの子育てプチ体験 14:00~15:30	21	土	新石川・あざみ野 美しが丘エリアに住んでいる人どうしておしゃべりしませんか
22(日) 休館日・23(月) 勤労感謝の日		22(日) 休館日・23(月) 勤労感謝の日		22(日) 休館日・23(月) 勤労感謝の日	
24	火	振替休日	24	火	地区別おしゃべり会 山内地区 (ひろばはお休みです) 14:00~14:30
25	水	ちょこっと見学デイ 10:00~12:00 センター保育士によるひろば内子育て講座「離乳食のすすめ方」 11:30~	25	水	大きな絵本を読んだりクリスマスオーナメントを作ろう
26	木	知りたいこと、聞いてみませんか	26	木	ラフルールひろばmini@鴨志田地域ケアプラザ 10:00~11:30 山内ひろばwithラフルールひろばmini 10:30~11:30
27	金	おなかの赤ちゃんへ~絵本の読み聞かせ~おもちづくり~ 14:00~15:00	27	金	地域のひろばとコラボします! @保木自治会館
28	土	子どもの発達の相談もできる日 10:00~12:30 子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 シングルトークのサロン 11:30~	28	土	子どもの発達の相談もできる日 13:30~15:00
29(日)・30(月) 休館日		29(日)・30(月) 休館日		29(日)・30(月) 休館日	

青葉台 市ケ尾 11/4(水)~

Myえほんを作ろう
世界にひとつだけのMyえほんをつくりませんか? ひろばで作れます。

市ケ尾 11/21(土)
①11:00~②14:00~

サタデーサテライト
おはなシタイム @ひろば2

あおんとときょうちゃん
おはなしに合わせて色であそぼう

青葉台 市ケ尾 11/4(水)~

12/10(木)
皆さんからの写真投稿を大募集!
おさんぽマップをつくります
おさんぽdeばちり

公園の面白いオブジェや、お気に入りの絵本にちなんだもの、面白い形のやきいれいなど...
青葉区のおもしろスポットやご近所おさんぽ情報を紹介しよう!

投稿アドレス toukou@lafull.net

青葉台 11月17日(火)
11:00~

定員10組 要予約 ☎981-3306
消防署へGO!

消防車・救急車に乗れるかも!

市ケ尾 11月26日(木)
10:30~

定員8組 要予約 ☎979-1360