

「ピアサポート」



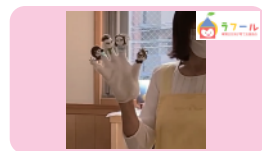
「子育て支援」というと、支援する側とされる側という役割があるように思われますが、親同士、家族同士で助け合う「ピアサポート」という言葉があるのをご存知ですか?「ピア」とは「仲間、同輩」という意味で「同じような立場の人によるサポート」ということです。

ひと昔前ならば、ご近所さん同士で子どもの世話をし合ったり、団地内のおつきあいといったところでしょうか。今でもそのようなお付き合いをしている地域もあると思いますが、現代の生活はだいぶ変わりましたね。

実はひろば内でも親子同士、そのような機会があります。お互いに悩みなどを共有して情報交換をしたり、先輩ママから体験談を聞いて参考になることも多いと思います。ひろばなどの利用がない家族でも、ご近所さんや公園でよく会う親子に声をかけてみることもピアサポートです。また、ご近所の子育てサークルに参加するのも一つの手です。公園やケアプラザ、自治会館などを利用して、負担のない範囲で集まって活動しています。みんなで「お互いさま」の子育てができればいいですね。

ひろば内子育て講座＊動画配信スタート＊

ラフルやラフルサテライトで行っている「ひろば内子育て講座」、当日来られなかった方もおうちで見られるように、動画配信を始めました。第1弾は、10月に開催したセンター保育園の保育士さんによる「遊びの紹介」です。



ブログ、Instagramから見られます。現在、11月開催の「離乳食のすすめ方」を配信準備中です。

青葉区福祉保健センターよりお知らせ

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～

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)	ブレ離乳食講座 (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)	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か月児健診併設)	幼児食についての展示 食生活相談等	予約不要 14:00～15:00 お好きな時間にお越しください
3歳～未就学児と保護者 (3歳児健診併設)		

持ち物:母子手帳 会場:青葉福祉保健センター 1階18番

【問合せ・予約】青葉区福祉保健課健康づくり係 ☎ 9 7 8 - 2 4 4 1



子育ては頼り、頼られ、つながって

「ヒトの子育ては共同養育が基本」これは、2019年の横浜市地域子育て支援フォーラムでの「比較認知発達科学」が専門の明和政子先生の言葉です。「チンパンジーは、子どもが6歳くらいになり親離れしてから次の子を産む。一人ひとりをゆっくりと育て上げる。しかし、ヒトは2～3年間隔で出産することが多い。そのうえ、自立するまでに、たいへんな時間と労力がかかる。ヒトは本来、子どもを所属する集団みんなで養育するという『共同養育』という形態をもって進化してきた動物」と先生は仰います。この話を聞いて、なるほど!と納得しました。ヒトは、他人の手を借りて子育てしていくことが自然なことであり、基本形なんだと。

他人の手を借りる機会の一つではありません。子どもを預ける、ひろばで過ごしながら他の親子やスタッフと交流する、オンラインでつながる、ご近所の人とのおしゃべり、などなど…。自分とは違った子育て観や物の見方、考え方に会えて、新たな発見があるかもしれません。今、コロナ禍で、がんばりすぎていませんか。時に頼って、時に頼られ、つながって「青葉区みんなで子育て」していきましょう。

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:2021年1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



青葉区地域子育て支援拠点

1月号 2021年
vol.114

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

ラフル ニュース

今月の特集

子育ては頼り、頼られ、つながって

ラママのほっとタイム

「子育て中のリフレッシュ」PART2

～預けることについて～

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れます

●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

「子育て中のリフレッシュ」PART2 ～預けることについて～

前回のテーマ「子育て中のリフレッシュ」を実現するための選択肢として、「子どもを預ける」ことやいろいろなことをみんなで話し合いました。

家族や知人に頼る？

- ・赤ちゃんの時は「子育ては自分の仕事」だと思っていたので他の人に預けるのはちょっと複雑な気持ちになりました。
- ・保育園をいくつも見学して内定通知。直前で主人の本音、心変わり？が漏れ出し仕事復帰断念。そんな経緯から人に預けて自由時間を作ることに抵抗があります。何のために仕事を辞めたのだろうと・・・。

休日は夫を休ませてあげたいので極力自分が育児や家事をしたほうがいいかな・・・



子どもを1日だけ見るのは正直大変ではないから全然OK。

- ・育児・家事を任せるのも自分の気持ち次第なのかも・・・。
- ・母親に一度預かってほしいとお願いしたことがあります。乳幼児だったからか断られてしまいました。
- ・夫は自分の母に見てもらいたい。掃除しておかなければ、子どものごはんもそれなりのものをと心のハードルがあがる・・・

甘えてくれるお嫁さんはかわいいのよ



- ・病院へ行く間、お隣さんにみてもらったことがあります。いつも助けてもらうわけではないけど、そういう人がいてくれる、というだけで安心感があります。
- ・預けるまでに至らないのは、娘と一緒に過ごすことで公園やラフルのその場でしかない出会い、様々な先輩ママ、ご近所ママとの出会いに癒されているからかもしれないです。



保育園や預かりは？

- ・保育園に通っています。仕事が休みの日はなるべく一緒に過ごしたいと思っているのと、預けなければならない状況になったことがないので、保育園以外の場所へ預けたことはありません。

預けるには段取りが必要。「今、この瞬間、預かってほしい」と思うけど叶わない・・・。

預かる場所を探すのが億劫になっていることもあるかも・・・。

- ・引越したばかりの知らない土地で、1歳の息子と毎日行動を共にし、実家は遠方ともなると、そのうち爆発しかねないと思い、一時預かりの利用を決めました。利用して3回目までは息子も別れ際に泣き、私もまた預けた直後の帰り道で息子のことを想っていました。お互いに慣れは必要かなと思います。



- ・同年代のお友達がいることと、プロに預ける安心感で一時預かりの利用を決めました。成長も著しく、良い影響を受けていると感じます。迎えに行った時に飛びついてくる息子に愛しさが倍増です。

- ・友人に仕事や用事でなくても預かりを利用していただけ、もっと気軽に考えてもよかったのかなと思いました。

- ・少しでも子どもと離れることで一層子どものことを愛おしく思ったことがあります。預かり制度などを利用することは今後の育児の活力にも繋がる気がします。

えほん の じかん

『ゆうたはともだち』 きたやまようこ (著) あかね書房

「ゆうた」という男の子との日常を、シベリアンハスキーの子犬目線で描いている作品です。絵日記風に話す片言の犬言葉がくせになります。簡単なひらがなで描かれているので、小さい子はもちろん文字を少し読めるようになってきた子も楽しめるかも？息子だけでなく、私も小さい頃お世話になった一冊です。



2021年1月

【ラフル・ラフ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。



プレパパ・プレママ向け企画



専門相談員もいる日



オンライン企画

ラフル(青葉台)				ラフルサテライト(市ケ尾)				ひろば以外の企画							
12/27(日)～1/4(月)年末年始休館日								12/27(日)～1/4(月)年末年始休館日							
5	火							5	火						
6	水					地域の方や支援者に向けた施設見学日		6	水						
7	木							7	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					
8	金	ラフっこタイム 11:00～11:30		ママの気持ちの相談もできる日 10:30～12:30				8	金	お雑煮deぱちり 1月1日～15日 お雑煮の写真を 撮って送ってね! 投稿アドレス toukou@lafull.net					
9	土	ふたごみつごタイム 11:00～12:30		プレパパプレママの子育てプチ体験 14:00～15:30				9	土						
10(日)休館日・11(祝)成人の日・12(火)休館日															
13	水			プレママちょこっと見学デイ 11:30～				13	水	地区別おしゃべり会 谷本地区 10:00～10:30					
14	木	子育てサポートシステム入会説明会 10:30～11:30 地域の方や支援者に向けた施設見学日		0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 11:00～ 1/5(火)～受付				14	木	千草台 梅が丘 藤が丘 1・2丁目					
15	金	多文化サロン Let's talk together! 11:00～		消防署へGO! 10:30～				15	金						
16	土	プレパパプレママの子育てプチ体験 14:00～15:30		サタデーサテライト ①11:00～②14:00～ パパママと体を使った親子遊び				16	土						
17(日)・18(月)休館日								17(日)・18(月)休館日							
19	火	子どもの発育の相談もできる日 13:30～15:30		子どもの発育の相談もできる日 10:00～12:00 プレママ・ティータイム 11:00～				19	火	地区別おしゃべり会 市ケ尾地区 10:00～10:30 市ケ尾町					
20	水	0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 14:00～		地域の方や支援者に向けた施設見学日 7～9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 14:00～				20	水						
21	木	ひろば内子育て講座 「小児救命救急講座」 14:00～ おなかの赤ちゃんへ 14:00～15:00 ～絵本の読み聞かせ・おもちゃづくり～		ひろばゲスト 「親と子のつどいの広場WITH」 11:45～				21	木						
22	金							22	金	青葉区初心者マークの人おしゃべり会 10:30～					
23	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		子どもの発達の相談もできる日 13:30～15:00				23	土	ふたごみつご交流会 10:30～ プレママ・プレパパおしゃべり会 14:00～					
24(日)・25(月)休館日								24(日)・25(月)休館日							
26	火							26	火						
27	水	センター保育士によるひろば内子育て講座 「イヤイヤ期の過ごし方」 11:40～		地域の方や支援者に向けた施設見学日				27	水	鴨志田町 たちばな台 寺家町 成合町					
28	木	公園へGO! 10:30～ ひろばゲスト 11:45～ 「親と子のつどいの広場あそびんど」		公園へGO! 10:30～				28	木	地区別おしゃべり会 中里北部地区 14:00～14:30					
29	金	ちょこっと見学デイ 10:00～12:00		青葉区初心者マークの人おしゃべり会 11:00～				29	金						
30	土							30	土						
31(日)・2/1(月)休館日								31(日)・2/1(月)休館日							

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。

【要予約】ひろば受付や電話で

【要予約】HPの申込フォームから



ラフルHP

企画のある日も
いつも通りひろば
で過ごせます。



青葉台

市ケ尾

お正月遊びを楽しもう

昔ながらのおもちやで
お正月を体験しよう！

ひろばで獅子舞

無病息災

頭を噛んでもらって
今年1年健康で
過ごそう！



絵馬にねがいを

羽根つきチャレンジ

どれだけ遠くまで
飛ばせるかな！



紙コップけん玉

などなど



地区の主任児童委員や
担当保健師も参加

オンライン

地区別おしゃべり会

家の近くの子育て中の親子とお
しゃべりしてみませんか。
詳しい内容やお申し込み方法は
こちらで見て下さいね↓

1月13日(水)

谷本地区



千草台
梅が丘
藤が丘

1月19日(火)

市ケ尾地区

市ケ尾町

1月28日(木)

中里北部地区

鴨志田町
たちばな台
成合町 寺家町

今後もいろいろな地域で開催予定です