

子育で支援者相談会場

子育て相談会場は、子育てをしていて「ちょっと話をしたいなぁ」と 思った時に、親子で行ける身近な居場所です。

ふうた時に、祝子で1700つ3月近る店場所です。 青葉区の『子育て支援者』が、区内15か所で会場を運営しています。

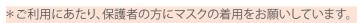
就学前のお子さんと一緒に遊んだり、親子でゆっくり過ごしながら、子育て支援者と 育児などのお話ができます。

相談がなくても、親子で行ける身近な遊び場所として気軽にお立ち寄りください。 利用は無料で予約も不要です。

おもちゃを準備して、お待ちしています。

★子育て支援者:子育てに不安や悩みを持つ保護者の身近な相談役です。 子育てを楽しめる環境づくりを推進しています。

*新型コロナウィルス感染症の状況により、変更の可能性があります。 各会場の運営状況については、青葉区ホームページよりご確認ください。



*保護者・お子さま・ご家族に発熱(37.5℃以上)や咳・くしゃみ・鼻水など体調不良がある場合はご利用をご遠慮ください。会場に入る前に検温をさせていただいておりますので、ご了承ください。ご協力よろしくお願いいたします。

•





ひろばで、オンラインで、つながって

2度目の緊急事態宣言が神奈川県に発令されました。

おうちで過ごす時間が長くなったり、テレワーク等で家族が家にいるなど、生活が変わった人もいるのではないでしょうか。家の中でどう過ごしたらよいのか、子どもにどんな影響があるのか…不安な思いで毎日を過ごしている人もいるのではと思います。誰かと話したい、聞いてほしい、これでいいのかな…。そんなとき、どうしていますか?

ラフール、ラフールサテライトは、いつでも親子を応援しています。密を避け、感染防止対策を講じながら、ひろばを開催し、ひろばや電話での相談、情報提供、子育てサポートシステム等の事務室業務もいつも通り行っています。

また、昨年より、ひろばに来られなくても、おうちからラフールを利用できる方法を増やしてきました。そのひとつが、PCやスマホ、タブレット等を利用しておしゃべりする「オンラインおしゃべり会」です。「0~6か月の赤ちゃん親子」「青葉区初心者マーク(引越してきたばかりの人)」「ふたごみつご」「プレパパ・プレママ」のおしゃべり会は、毎月開催しています。赤ちゃんが泣いてもOK、授乳やおむつがえ等をしながらでも参加できます。初めての人と話すのはちょっと不安…と思われる人も、スタッフも一緒に入りますのでご心配なく。子育て中の人やプレパパプレママ同士で、育児の不安や悩みを話したり、一緒に考え、情報交換したりすることができます。

「オンライン地区別おしゃべり会」も始めました。住まいの近い人同士のおしゃべり会への参加が、道で会ったときに挨拶ができるような出会いになるかもしれません。保健師や主任児童委員等、地域で子育てを応援する人も参加します。

子育では長丁場です。特に小さいうちは手がかかりますし、心配事もたくさんあります。時には気分転換をしたり、セルフケアをしたりすることが大切です。ちょっと勇気を出しておしゃべりしてみませんか。誰か大人と話すだけで、気分がすっきりすることもあるかもしれません。こんな状況だからこそ、ひろばで、オンラインで…自分にあった無理のない方法でつながっていきましょう。

ラフール(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)

ラフールサテライト(市ケ尾)

10:00~16:00 (火~土)

東急田園都市線「市が尾駅」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(ラフール・ラフ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:2021年2月1日 発行元:青葉区地域子育て支援拠点ラフール 施設長 島美奈子



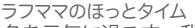
2月号

2021年 vol.115



今月の特集

ひろばで、オンラインで、つながって



冬を元気に過ごす 我が家の健康法



facebook Instagram





ラフール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

●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

●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

●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

●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

青葉区地域子育て支援拠点ラフールは、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。

まっとタイム れでワイワイしながらつくっています()

フフママの このコーナーは、ラフ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

冬を元気に過ごす 我が家の健康法

頭寒足熱で下半身 や足元を温めるよう 心がけています。

毎朝、寝起きに一杯 の白湯を飲むと、あ たたまるし、身体の 中のデトックスがさ れる気がします。

ストレッチと適度な運動。 寒いと身体を縮こませや すく、筋肉もガチガチにな りやすいので、夜寝る前に 軽く柔軟体操をします。息 子の前でやると、ふざけて 一緒に参加してくることも しばしば。

ツボを調べて、時々 お灸をします。じわ じわ温かくなり、じ わじわ燃える火を 眺めている時間も、 何となく無になれ ます(笑)

栄養価の高い野菜、きの

こなどの具沢山スープを

よく作ります。身体が温ま

鼻水が出ると息子は口呼 吸になるので、寝る時など 加湿器に加え、洗濯物で いつも以上に部屋の湿度 を爆上げします。そして無 理せず次の日は家でゆっ くり過ごします。引き始め にすぐに対処します。

くれます。

お鍋をよくします。

温まるし、うどんや

お餅、お野菜お肉

など喜んで食べて

主人は祖母にもらったニンニク のサプリを飲むようにしたら、あ まり体調を崩さなくなったそう です。冷え性にも効果あり!無臭 と記載があるけど匂ってしまう のが難点だそうです(笑)

りますね。

冷えた身体を温めるため に湯船にしっかり浸かる こと。"温かいって幸せ"と 改めて感じさせられ、心 も身体も癒されます。息 子もおもちゃと一緒に楽 しそうに入っています。

冬になると、梅肉エキス を摂取しています。お値 段が少し高めなので、ノ ロウイルスなどが活発な 11月から3月までの期間 限定で飲んでます。そうい えば私が幼少の頃も、梅 肉エキスの粒を母が飲ま

女性の冷えは大敵!腰回りだけで なく末端が冷えないようにしてい ます。水分もこまめにとることで 慢性的な膀胱炎も頻度が減りま

ノドのために生姜シロップ や、かりんシロップを作り ます。お湯で割ると良い香 りがして、体も温まり、飲ん でる時間も穏やかな気持 ちになります。

お子さんにあげる 場合は薄めて下

寒くても公園など外で思いっきり遊んで体 を鍛えれたらいいなと思っています。

生姜シロップの作り方 ~材料~ 生姜 同量の砂糖

1. 牛姜の皮を剥きスライスする 2.1に砂糖を混ぜて約2時間おく (生姜から水分が出ます) ≥ 3 鍋で煮詰める。粗熱をとり濾して完成!

> レモン汁を加えるとコクとトロミが。 スパイシーにしたい場合は 唐辛子やシナモンパウダーも。

えほん 0 Cth

せてくれていたことを思

い出しました。

『うさぎのダンス』

作・絵 彩樹かれん 出版社 ひさかたチャイルド

うさぎのダンスに入りたくて、何度も変身する 子ダヌキのぽんちゃん。一生懸命で純粋なぽ んちゃんのひたむきさと可愛くて、柔らかくて、 優しい絵にほっこりしてしまう一冊です。



2021年2月

ひろば開催時間

10:00~12:30、13:00~16:00 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。

(要予約)HPの申込フォームから ラフール

ひろば以外の企画

○ 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

○ 地区別おしゃべり会 美しが丘地区 (

ラフールひろばmini あざみ野会館

青葉台1・2丁目・桜台・

つつじが丘・しらとり台

10:00~10:30

중 青葉区初心者マークの人おしゃべり会 (□

10:30~

14:00~

○ 地区別おしゃべり会

21(日)•22(月)休館日•23(祝)天皇誕生日

若草台・榎が丘・さつきが丘・

青葉台•青葉台南部地区

10:00~10:30

美しが丘1~3丁目

10:30~11:30

1月の緊急事態宣言発令を受けて ひろば利用方法が 9周年 変わりました

> 密を避け、必要な感染防止対策を講 じながらひろばを開催しています。

予約方法などの詳細は こちらをチェック!



ラフールHP

青葉台

10:00~12:30

【要予約】

ひろば・電話

HPの申込フォームから

13:00~16:00 【予約不要】

市ケ尾

ひろば1

午前・午後ともに 【予約不要】

ひろば2

午前・午後ともに

【要予約】

ひろば・電話 HPの申込フォームから

今後も状況に応じて変更になる可能性 があります。詳細はHPでご確認下さい。

おしゃべり会

2/26(金) 14:00~

「ママ★ママ星人」

ママ大好きなわが子・・・ 「かわいい!」を通り越して ちょっとうんざり・・・?!

3月開催予定! すすき野地区

プレ プレパパ・プレママ向け企画

2 火

3 水

4

6

9 火

10 | 水

12 金

16 火

17 水

19 金

20

26 金

木

ラフール(青葉台)

子育てサポートシステム入会説明会

10:30~11:30

2 | 火

5 金

6 ±

12 金

13 土

16

17

24

25

26

27

金

28(日)休館日

水

金

7(日)・8(月)休館日

11(祝)建国記念の日

14(日)・15(月)休館日

木

3 水 プレママちょこっと見学デイ 11:30~

ラフールサテライト(市ケ尾)

💤 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 🙃 7(日)・8(月)休館日

10 水

地域の方や支援者に向けた施設見学日 11(祝)建国記念の日

障がい児子育てサロン ママの気持ちの相談もできる日 11:00~12:00 10:30~12:30 14:00~

パパと遊ぼう「プラレールであそぼう」 🕣 プレパパプレママの子育てプチ体験 📵 プレーパパ・プレパパ座談会 14:30~

14:00~15:30 14(日)・15(月)休館日

分学をある。 ○ 子どもの発育の相談もできる日 13:30~15:30

10:00~12:00 プレママ・ティータイム 11:00~

地域の方や支援者に向けた施設見学日 センター保育士によるひろば内子育て講座 0~6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 11:30~ 「離乳食のすすめ方」 **(** 公園へGO! 10:30~ 多文化サロン Let's talk together!

18 14:00~ 19 11:00~11:30 パパとプラレールで遊ぼう プレパパプレママの子育てプチ体験 20 111:00~12:00 214:00~15:00 ①9:45~11:00 ②11:15~12:30 🔒

21(日)•22(月)休館日•23(祝)天皇誕生日

地域の方や支援者に向けた施設見学日

ちょこっと見学デイ 10:00~12:00 24 水 25 木

公園へGO! 10:30~

おなかの赤ちゃんへ あなかの赤ちゃんへ 〜絵本の読み聞かせ・おもちゃづくり〜 14:00~15:00 分ともの発達の相談もできる日 10:00~12:30

10:30~11:30

28(日)休館日

美しが丘

2/9(火)10:00~

13:30~15:00

青葉台•青葉台南部 2/19(金)10:00~

