今月のラフール10周年企画

「絵本リサイクル」

お家に「もう読まないけれど、次の人に読んで欲しい絵本」がありましたら、ラフール（青葉台）またはラフールサテライト（市ケ尾）までお持ちください。本が読み継がれ、次の家族の「大好きな一冊」になるかもしれません。10月16日(土)まで集めます。

集まった絵本は11月2日(火)よりラフール（青葉台）にて、欲しい方にお選びいただけます。どんな絵本に出会えるか、どうぞお楽しみに。しおり作りもひろば内で行います。

「ラフリンピック」

10月23日(土)10：30～11：00

ラフール研修室のお隣、オルタス保育園の園庭をお借りして、赤ちゃんから参加できる運動会ごっこ「ラフリンピック」を開催します。雨天時はラフール研修室で行いますので、お天気の心配なくお出かけください。7組程度の予約制です。ひろば利用予約もお忘れなく。

青葉区福祉保健センターよりお知らせ

受動喫煙って知ってますか!?

たばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされる事を受動喫煙と言います。たばこの煙には5300種類もの化学物質が入っており、発がん性物質は約70種類にも及びます。親や周りの大人がたばこを吸うと、吸っている人だけではなく、子どもも病気にかかりやすくなります。

たばこの煙のよくある誤解

●換気扇の下で吸えば大丈夫!?

✖ 換気扇を回しても、煙の有害物質は残ります。

●空気清浄機で除去できる!?

✖ 空気清浄機の取扱説明書を見たことがありますか？
実はたばこの有害物質は除去できない事が明記されています。

●加熱式たばこだから大丈夫!?

✖ 加熱式たばこの主流煙にも「ニコチンや発がん物質」が含まれ周囲の空気を汚染します

各区役所福祉保健課では禁煙相談や情報提供を行っています。
詳しくはお問い合わせを

青葉区福祉保健課健康づくり係
TEL 045－978－2440

ひろばの相談員からのメッセージ

暑いあつ～い夏と、オリンピック・パラリンピックが、終わりました。

さて、「チコちゃんに叱られる」（ＮＨＫ）で、運動神経の話をしていました。「運動神経がいい」とは「自分のイメージ通りに体を動かせること」で「脳の中に適切な神経回路を作れている人」。成功体験と反復練習を繰り返すことで、努力すれば誰でも運動ができるようになり、ポイントは「うまい人の動きをまねする」「うまくいった動きは繰り返し続ける」「練習中の自分を客観的に見る」の３つ。これは、子ども（大人も）が、いろいろなことができるようになっていくことも同じです。

昭和初期までは、家や近隣にたくさんの大人や子どもがいました。人が多いのは、それはそれで大変なこともありますが、たくさんの人が子どもに関わり、こうしたらよいという見本を示して教えたり、ほめたり注意をしてくれました。子どもたちは毎日の生活の中で、生活動作や社会の規範を、自然と身につけていきました。

それが、核家族化が進んだ現在では、親だけが頑張らなくてはならないことが、増えています。そして、さらにコロナ禍の今、外出がままならず、これまで以上に親の負担が増しています。お母さん、お父さん、どうぞ休める時に休んで下さい。疲れている時は、手を抜けるところは抜きましょう。ふー、と思い切り息を吐いて、それから吸って下さい。嬉しかったこと、困ったこと、しんどいことなど、話しやすい人に、何でもブツブツつぶやいて下さい。親子が元気で穏やかに暮らせますように、スタッフ皆で陰ながら応援しています。

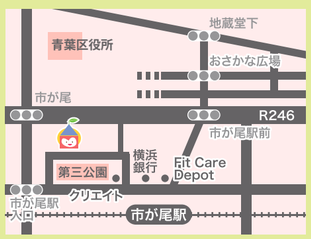
相談員　竹田

毎月第１土曜日 午前 ラフール、午後 ラフールサテライトにいます。

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10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

「感謝いっぱいの10年！
地域・未来と広がる、つながる」

青葉区地域子育て支援拠点

10月号 2021年 vol.123

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

ラフールニュース

facebook　Instagram

今月の特集
「ひろばの相談員からのメッセージ」

ラフママのほっとタイム
「感謝いっぱいの10年！
ありがとう そしてこれからも」

ラフール7つの役割

こんなことをしています

●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ようサポートします

●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。

ラフママのほっとタイム

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5人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

悩み事を誰にも話したくもなく、でもおしつぶされそうだった時、ラフールで出会ったお母さんや信頼しているスタッフさんが全て受け止めてくれました。心の土台を支えてもらったこと忘れられません。

まだ10周年なんだと驚くほど安心感のある場で、子育て初心者、青葉区初心者の私にとってはまさに子育ての拠点です。いろいろなお子さん、お母さんたち、スタッフさんたちに会えるのがいつも楽しみです。

きらきら星の歌詞が分からず、ラフールでスタッフさんに聞いて一緒に子どもに歌ってあげたのが良い思い出です。

ラフママからラフールへ

感謝いっぱいの10年！

ありがとう そして これからも

娘が赤ちゃんの時に仲良くなったママ。今でも公園で会うと子育ての話をする人もいます。また、友人、幼稚園ママ友としても一緒に出かけたり、未永く…なんて言いあえる関係も…人との出会いを紡いでくれる貴重な場所ですね。

場所慣れがなかなか出来なかった娘が数回で慣れたのはラフールだけでした。スタッフさんが作ってくれる場の雰囲気に、親子共々落ち着いていられるからだと思います。これからもよろしくお願いします。

第二子が生まれてから顔を出したとき、たくさんのスタッフさんたちが声をかけてくれました。しばらくラフールに顔を出していなかったけれど、まるで実家に帰ったような感覚になりとてもうれしかったです。

雨の日によく利用します。たくさんのおもちゃ、そして家よりも広いスペースがあるので、子どもが毎回退屈せず遊べて楽しそうです。

産後ギックリ腰になってしまった時、横浜子育てサポートシステムを利用しました。最初にラフールでの入会説明会の参加が必要ですが、緊急時ということですぐに家にきてくれて説明会の登録、手配をしてくれました。それがなかったらきっと育てられなかったので、本当に感謝です。

敷居の高い場所に感じていましたが、誰でもいてよくて、何もしなくても、受け入れてもらえるような気持ちの居場所です。

第二子は足が遠のいていましたが、久々に連れて行くとテンションを上げてキラキラした目をしてとにかく楽しんでいる姿を見て改めてラフールは必要！子どもたちを惹きつけるラフールの威力すごい!!って思いました♪

えほんのじかん

『ひよこちゃん おやすみのちゅっ』

パイインターナショナル
文・絵/マック
訳/おおはま ちひろ

ひよこちゃんが、おやすみなさいの「ちゅ」をしにいろんな動物のところへ行きます。かわいいイラストで26種類も動物が登場するので、おやすみ前の親子時間におすすめです。１歳の娘は全部読むというよりは、その時々で気に入っている動物のページをリクエストしてくれます。

2021年10月

ひろば開催時間 10:00〜12:30 13:30〜16:00　12:30〜13:30は消毒・換気のため入場できません。

青葉台　午前【要予約】(HP申込フォームや電話で)
午後【土曜のみ要予約　平日予約不要】

市ケ尾　午前・午後ともに【予約不要】

ラフール10周年

最新情報はこちらをチェック！ ラフールHP

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。入場制限を行うときは、HP、Instagramでおしらせします。

プレ 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　【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

各種企画は新型コロナ感染拡大の状況によって延期・中止する場合があります。

		ラフール（青葉台）	ラフールサテライト（市ケ尾）	オンライン・出張企画
1	金	絵本のリサイクル集める期間	地域の方や支援者に向けた施設見学日	
2	土	子どもの発達の相談もできる日10:00〜12:30 パパの子育て教室(抽選)9:30〜 プレ	子どもの発達の相談もできる日13:30〜15:00	
3（日）・4（月）休館日				
5	火	ちょこっと見学デイ13:30〜15:30		テーマ「あやし方、あそび方」
6	水		プレママちょこっと見学デイ11:30〜12:30 プレ	
7	木		ひろばゲスト「子育て支援者」11:00〜	オンラインおしゃべり会 0〜6か月の赤ちゃん親子10:30〜
8	金	ひろば内子育て講座「歯みがき講座」 10:00/10:15/10:30/10:45　各回３組15分間 子育てサポートシステム入会説明会9:30〜10:30	ママの気持ちの相談もできる日10:30〜12:30 （電話でも相談可　サテライトTEL 045-979-1360）	
9	土		プレパパプレママの子育てプチ体験14:00〜15:00 プレ	
10（日）・11（月）休館日				
12	火	公園へGO！10:30〜	公園へGO！10:30〜	
13	水	地域の方や支援者に向けた施設見学日 子どもの発育の相談もできる日10:00〜12:00 やってみようdeラフール 「絵の具を使ってあそぼう」14:00〜14:30	子どもの発育の相談もできる日13:30〜15:30 プレママティータイム13:30〜14:30 プレ	
14	木	子育てサポートシステム入会説明会9:30〜10:30 0〜6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00〜		
15	金		0〜6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00〜	
16	土	プレパパプレママの子育てプチ体験 プレ 9:30〜10:30　13:00〜14:00		
17（日）・18（月）休館日				
19	火		ひろば内子育て講座「歯みがき講座」 10:00/10:15/10:30/10:45　各回３組15分間	
20	水	ひろばゲスト「子育て支援者」11:00〜	子育てサポートシステム入会説明会10:30〜11:30	
21	木			
22	金			
23	土	「ラフール青葉台10周年企画 ラフリンピック」10:30〜11:00 子育てサポートシステム入会説明会10:00〜11:00	パパ講座「体を使って子どもと遊ぼう ＆ワークライフバランスの話」10:30〜12:00	オンラインおしゃべり会 プレママ・プレパパ10:30〜
24（日）・25（月）休館日				
26	火	おなかの赤ちゃんへ14:00〜15:00 プレ		
27	水		ちょこっと見学デイ10:00〜12:00	
28	木	公園へGO！10:30〜	公園へGO！10:30〜	
29	金	アラフォーママのおしゃべり会14:00〜		
30	土			出張ラフール@たまプラーザ地域ケアプラザ10:00〜11:30 プレ
31（日）・11/1（月）休館日				

ひろば内子育て講座 歯みがき講座

青葉台　10月８日(金)　10:00 / 10:15 / 10:30 / 10:45

市ケ尾　10月19日(火)　10:00 / 10:15 / 10:30 / 10:45

各回３組　15分間　要予約

歯科衛生士が歯みがきの相談にのってくれます

青葉台 やってみようdeラフール 絵の具を使って あそぼう

10月13日(水) 14:00〜14:30
４組程度　要予約

みんなでフィンガーペインティング

市ケ尾 パパ講座 体を使って子どもとあそぼう

10月23日(土) 10:30〜12:00
父子４組程度　要予約

あそんだ後は仕事と育児の両立ワークバランスの話をしよう

おやこのひろば 地域情報 出張ラフール @たまプラーザ地域ケアプラザ

10月30日(土) 10:00〜11:30
０歳親子　あわせて15人
プレパパママ　あわせて10人　要予約

子育て相談

０歳親子とプレパパプレママで交流。
赤ちゃん人形お世話体験・妊婦体験もできます。