

感謝をこめて ラフルサテライト4周年

3月26日(土)～4月2日(土)

2018年3月にラフルサテライトが開設してからもうすぐ4年になります。この4年間、たくさんの親子、プレパパプレママ、子育てを応援している人がラフルサテライトを訪れ、支えてくださっています。ありがとうございます。これからも変わらずに、皆さんが気軽に訪れ、つながり、地域で子育てをあたたく見守り合える「青葉区みんなで子育て」を目指していきたいと思います。

4周年の感謝をこめて、ささやかながら記念企画を開催します。いつも来ている方はもちろん、久しぶりの方、初めて来る方も大歓迎です。

3月26日(土) 14:00～
やってみよう! deラフル
「空き箱を使っておもちゃをつくろう」
(予約制)



3月29日(火)～4月2日(土)
10:00～16:00
「子ども服リサイクル」
(期間中いつでも参加できます)



ひろばはいつもどおり遊べます。赤ちゃんコーナーもあります。期間中は、ひろばでも工作コーナーやちょっと楽しい企画があります。

青葉区市立保育園からのお知らせ



青葉区公立保育園4園では、
園庭開放を行っています。



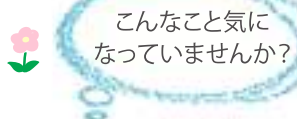
保育園のお庭で、お子さんがのびのび遊ぶことができ、子育て中の方の出会いの場にもなります。予約は不要です。園により開催曜日・時間が異なりますので各園にお問い合わせください。お子さんを遊ばせながら、ちょっとした子育ての事など気軽に相談できます。ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。

美しが丘保育園	美しが丘2-2-1	Tel.901-7221
奈良保育園	奈良町1843-1	Tel.961-6276
すすき野保育園	すすき野2-8-6	Tel.902-7202
荏田保育園	荏田北2-11-40	Tel.913-7952



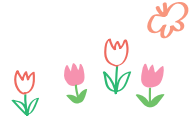
入園に向けての
アドバイス

4月は、入園など新しい生活の
スタートの季節ですね。



こんなこと気に
なっていませんか？

*泣かないで保育園や幼稚園いけるかな・・・
*トイレにいけるかな・・・
*園に慣れるかな・・・
*お給食・お弁当食べられるかな・・・などなど



だいじょうぶ!
みんな同じ!

★新しい生活に慣れるまでは、不安になったりわがままが出たり、甘えが出てあたりまえです。
☆そんなお子さんの気持ちを理解して、親が焦らずにゆったりと見守ってあげましょう! お子さんが不安を感じている時はぎゅっと抱きしめてあげると安心しますね。
☆そして、少しずつ、お子さんが自分でやれることを増やしていきましょう。

*これからのコロナ感染症の状況で、園庭開放が中止になる場合もありますので、各園にお問い合わせください。



「幼児期の育ちと親の思い」



現代は、核家族化や近隣との付き合いが薄くなったと言われていますが、長く続くコロナ禍で親子と地域の人たちとのつながりがさらに希薄化しているように思えます。

誰にも頼らず、試行錯誤しながら、親だけで子育てしないと、と思っている人も少なくないのではと思います。

自発的なものが育つ幼児期、子どもは大人が決めた遊びに満足せずに自分の思いで遊び方を工夫します。また、子どもたちそれぞれが自分の思いを持つと、他の子と上手く折り合うことができず子ども同士の衝突が増えます。これらの経験がどちらも子どもの自発性と他人とのかかわりを学ぶ上で大事なのです。

それでも親として「相手に迷惑をかけてはいけない」「ここで注意しないとわがままになってしまうのでは？」など考えて、先回りして注意したり、止めてしまったりすることがありませんか。

そんな子ども同士の大切なかかわりを、ラフルのひろばで、スタッフと一緒に過ごす親同士が声をかけ合い見守り合いましょう。

子どもに手がかかると思う時、これでいいかな?と思う時、ラフルのひろばで色々な親子、スタッフと話をしてください。

また、皆さんの身近にあるひろばを利用して、地域で子育てを応援している人たちと話してみるのもいいかもしれません。

そしてラフルは、電話で「これでいいのかな?」を話すこともできます。親だけでなく「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)

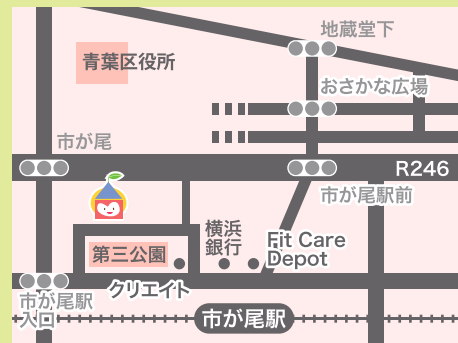


ラフルサテライト(市ケ尾)

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:2022年3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

「感謝いっぱい10年!」

地域・未来に広がる、つながる」



青葉区地域子育て支援拠点

3月号 2022年
vol.126

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

「幼児期の育ちと親の思い」

ラフママのほっとタイム

「ママのケア どうしてる?」

facebook

Instagram



ラフルでは、定期的におもちゃの入れ替え、施設内の消毒・換気を行なってひろばを開催しています。

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ようサポートします

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クス・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5人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

「ママのケアはどうしてる？」

体のケア

リラックス効果のあるハーブティーを飲んだり、健康のため玄米入りご飯を食べています。

身体が休みを求めている、というときは素直に従って子どもと一緒に寝落ち。

子どもの抱っこや頭突き(!)などで痛めた身体全体のケアを鍼灸院でしてもらってます。

生理前の不調について夫になんとか知ってもらえるようにしたら、それとなく対応してくれるようになり助かっています。

10年ぶりくらいに健康診断を受けました。後回しにしがちだけどママの健康も大事ですね。

心のケア



一人で台所に立てた時には好きな音楽をかけて歌う。

イヤイヤ期で癪癪がひどい我が子…イラッとした時に一口で頬張れるチョコを常備しています。

簡単に自分のテンションを上げられる食べものを常時考えておくことで心の支えにする。

『ママがストレスためないのが一番』をモットーにしている、けっとう自分を許しています。

現実には行くのが難しい旅行先の映像を見て、まるで行ったかのような気分自分にだます。

モヤモヤがたまってきたら、まずは早朝か深夜に一人時間を確保して脳内整理。紙に書き出して頭と気持ちを整理します。

美のケア

髪をばつさり切ったことで、洗髪や髪を乾かす時間が短くなりました。

お小遣いをきちんと決めて、服や化粧品など自分が欲しいと思うものを遠慮なく買う。自分に投資することで普段のモチベーションをアップしています。

シミが増えるのが怖くて、朝の洗濯を干す前に日焼け止めをなんとか塗る。

化粧水とニベアが私の限界。

メイクをしようとする必ず子どもにじゃまをされるので、眉毛くらいしか描けず…きれいなお母さんを見んと思わずみとれてしまう。

旦那さんがハンドクリームをくれました。お血洗いと手洗いで手は荒れたままだけど、心は穏やかに。ありがとう。

えほんの じかん

『はなをくんくん』

文 ルース・クラウス
絵 マーク・シーモント
出版社 福音館書店

森の中で冬眠する動物たち。目を覚まし、はなをくんくんさせて急ぐ先には？
動物たちの春を待ち焦がれる気持ち、喜びが伝わる作品です。



2022年3月

ひろば開催時間 10:00～12:30 13:00～16:00
12:30～13:00はおもちゃの入れ替え、施設内の消毒・換気のため入場できません。

青葉台 土曜【要予約】(HP申込フォームや電話で)
火曜から金曜【予約不要】

市ケ尾 火曜から土曜まで
午前・午後ともに【予約不要】

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でお知らせします。

プレ バレババ・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。

		ラフルール (青葉台)	ラフルールサテライト (市ケ尾)	オンライン・出張企画
1	火			
2	水			
3	木	ちょこっと見学デイ13:30～15:30	ひろばゲスト「親と子のつどいの広場WITH」11:30～	オンラインおしゃべり会 0～6か月の赤ちゃん親子10:30～
4	金			子育て相談 出張ラフルール@ 恩田子育てひろば およこのひろば
5	土	子どもの発達相談もできる日10:00～12:30 パパの子育て教室9:30～	子どもの発達相談もできる日13:30～15:00	「おかあさんといっしょに♪」 3月10日(木) 10:30～ 予約: 申込フォームから https://forms.gle/REsPm4WQg7rZQdz6
6(日)・7(月) 休館日				
8	火	おしゃべり会「サイコロトーク」14:00～	多文化サロン11:00～11:30	地域情報
9	水	地域の方や支援者に向けた施設見学日(開館中随時) 子どもの発育の相談もできる日10:00～12:00	プレママちょこっと見学デイ11:30～12:30 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	「Zoomでつないでママの癒しヨガ」 3月18日(金) 14:00～ 予約: 申込フォームから https://forms.gle/fe4D4QR5iix7tZYHA
10	木	0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～		出張ラフルール@恩田子育てひろば 「おかあさんといっしょに♪」10:30～
11	金	ラフっこタイム11:00～11:30 子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00	ママの気持ちの相談もできる日10:30～12:30 0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会13:30～	オンラインであそぼう 「Zoomでつないでママの癒しヨガ」 3月18日(金) 14:00～ 予約: 申込フォームから https://forms.gle/fe4D4QR5iix7tZYHA
12	土	パパと遊ぼう 「身近な材料で楽器をつくって遊ぼう!」13:30～	プレババプレママの子育てプチ体験&パパプレババ座談会 14:00～15:30	
13(日)・14(月) 休館日				
15	火	公園へGO! 10:30～	公園へGO! 10:30～	
16	水			
17	木	子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00		
18	金		ひろばゲスト「親と子のつどいの広場ぴよぴよ」11:30～	オンラインであそぼう Zoomでつないでママの癒しヨガ14:00～
19	土	プレババプレママの子育てプチ体験&パパプレババ座談会 9:30～11:00 13:00～14:30		
20(日)・21(月・祝) 春分の日・22(火) 休館日				
23	水		0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会13:30～	
24	木	ひろばゲスト「親と子のつどいの広場あそびんご」11:15～		
25	金		ちょこっと見学デイ10:00～12:00	ラフルール10周年記念企画 「音をたのしもう!」10:15～/11:15～
26	土	子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00	やってみようdeラフルール「空き箱でおもちゃをつくろう」 14:00～	オンラインおしゃべり会 プレママ・プレババ10:30～
27(日)・28(月) 休館日				
29	火	おなかの赤ちゃんへ14:00～15:00	ラフルールサテライト4周年記念企画 「子ども服リサイクル」～4月2日(土)まで	
30	水			
31	木			演奏や読み聞かせを楽しみます

青葉台 パパと遊ぼう
「身近な材料で楽器をつくって遊ぼう!」
3月12日(土) 13:30～
4組程度 要予約

ラフルール10周年記念企画 ●「音をたのしもう!」
3月25日(金) 各回100名 入れ替え制
10:15～10:45/11:15～11:45
フィリアホール ホワイエ(青葉台東急スクエア本館5階)
予約: 申込フォームから
<https://forms.gle/SQGhFWyUQu2M3aJj7>

ひろばゲスト 親と子のつどいの広場
市ケ尾 **WITH** **市ケ尾** **青葉台**
びよびよ あそびんご
3月3日(木) 11:30～ 3月18日(金) 11:30～ 3月24日(木) 11:15～