

名称が変わりました

ラフサポの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルを利用している「ラフサポ」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♡

息抜きどうしてる？

ホッと一息つける幸せな時間＋イライラ解消方法

一番の幸せな時間は息子の写真を見返している時です。成長を振り返ると、日々の大変さが一時的なものに感じます。

ひとりの時は、納豆ご飯がレトルトカレーで手を抜いています。

絵本が好きなので、古本屋に行くのが私の最大のリフレッシュの機会です。いつも絵本を10-20冊ほど買います。絵本は重さがあるので物欲が満たされ満足感も得られます。私のストレス発散にもなっています。古本屋は子どもと一緒に楽しめるのでオススメです。

育休中にひろばや子育てサークル等で、他の親子と話すことがリフレッシュになりました。

子育てサークル



ティータイムで甘いものを食べてエネルギーチャージ。美味しいものを食べると心が満たされます。

パズルゲームが好きで合間に無心でしたりします。やりすぎると子どもが邪魔をしてきて逆にバタバタするのほどほどに。



家の食材と一緒に、自分だけのちょっといいおやつを買ってこっそり食べています。



子どもが寝たあとに夫婦で海外ドラマを見たり、日中ラジオやPodcastを聴くのが定番のリフレッシュ方法です。



子どもが寝た後、インスタントコーヒーを飲みながらダラダラSNSを見るのが好きです。コーヒーの香りで癒されてホッとできます。

子どもが寝てる時や離れていない時、その時の気分の音楽を好きな音量でかけてぼーっと横になったり、香りがいいフレーバーティーを好きなカップに入れてホットで飲むと香りに癒されてホッと一息つけます。(スーパーなどのお手軽なものでも)

少し遠いですが実家に帰り、数日家事をほとんどしない日を作る。栄養のあるごはんも食べられて休めて体が元気になる気がします。

疲れが溜まると不機嫌になりがちなので疲れがひどい時は夫に子どもを見てもらって整体に行っています。なかなか行けない時はセルフマッサージ出来る器具でマッサージしています。

誰かと話したい時は…

ラフルHP



横浜子育てパートナーと電話でお話しもできます

イライラしたら…

イライラした時はほどよく聞き流してくれるような友達に愚痴を言ったり、どうしようもない事は紙に書いてぐちゃぐちゃにしてゴミ箱に投げ入れたり、ひとりで大泣きするのもスッキリします(笑)

イライラしたときは義母にLINEして2人で愚痴を言い合っています(笑)



えほんの じかん

『くまたくんちのじどうしゃ』

作：わたなべ しげお
絵：おおとも やすお
出版社：あかね書房

くまたくん一家が車を買に行きお話を。車屋さんで様々な車に出会い、毎ページ異なる車が登場するので、飽きずに楽しむことができます。この本を読んだ後、我が家の車について、どこで購入したのか、誰が購入したのかに興味津々で親子の会話が広がりました。さらに、『大人になったらこの車を買いたいな』と、絵本の中から選んでウキウキしていました。乗り物好きなお子さんにおすすめです。



2023年11月

ひろば開館時間 10:00～16:00(火曜から土曜)
※状況により、入場制限を行うことがあります。

ランチタイム(12:00～13:00)
両拠点ともお昼を持参して食べられます。
※上記以外の時間でも専用コーナーで飲食できます。



ラフルHP

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

		ラフル（青葉台）	ラフルサテライト（市ケ尾）	オンライン・出張企画
1	水		0～6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 11:00～ プレママちょこっと見学デイ 11:30～	
2	木	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00		オンラインおしゃべり会0～6か月の赤ちゃん パパママ 10:30～
3（木）文化の日 休館日				
4	土	発達相談員がいる日 14:00～16:00		
5（日）・6（月）休館日				
7	火	全国リレーおしゃべり会「北海道・沖縄地方」14:00～	ひろば内子育て講座「冬の過ごし方」11:00～ 助産師がいる日 14:00～15:30	
8	水	公園へGO！～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～	公園へGO！～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～ 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00～15:30	
9	木	あおば子育て応援団見学デイ（開催中随時） 地域活動ホームすてつぐによるパン販売 11:30～12:30	あおば子育て応援団見学デイ（開催中随時） 子サポのコーディネーターがいる日 13:15～15:30 横浜子育てサポートシステム入会説明会 14:00～15:00	
10	金	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00	臨床心理士がいる日 10:30～12:30	
11	土	プレパパプレママクラス 9:45～11:30（区に申込・抽選）	ふたごみつごタイム 10:30～11:30 プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会 14:00～15:30	
12（日）・13（月）休館日				
14	火		発達相談員がいる日 14:00～16:00	
15	水	ちょこっと見学デイ 10:00～12:00	ちょこっと見学デイ 13:30～15:30 全国リレーおしゃべり会「信越・北陸地方」14:00～14:20	
16	木			
17	金	臨床心理士がいる日 10:30～12:30 ひろば内子育て講座「冬の過ごし方」11:00～ 多文化サロン「あやとりであそぼう！～ひとりあやとり・ みんなであやとり～」14:00～14:30	警察署へGO！ 10:30～	
18	土	プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会 10:00～11:30 14:00～15:30 0～6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 14:30～		
19（日）・20（月）休館日				
21	火	助産師がいる日 14:00～15:30		
22	水	妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00～15:30	ひろば内子育て講座 「小児救命救急」14:00～15:00	
23	木	休日ひろば 横浜子育てサポートシステム入会説明会 9:30～10:30	勤労感謝の日 休館日	
24	金	公園へGO！～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～ ひろば内子育て講座 「小児救命救急」14:00～15:00	公園へGO！～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～	
25	土	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00 パパ講座「子育てと遊び」 11:00～12:00	やってみようdeラフル「まつぼっくりツリーをつくろう」 14:00～14:30	オンラインおしゃべり会 プレママプレパパ10:30～
26（日）・27（月）休館日				
28	火			
29	水			
30	木		子サポのコーディネーターがいる日 13:15～15:30 横浜子育てサポートシステム入会説明会 14:00～15:00	

ひろば内子育て講座

「冬の過ごし方」

区の保健師がひろばに来ます。お子さんを遊ばせながら話が聞けます。寒くなってきました。気になることがあったら質問してみましょう。

市ケ尾

11月7日（火）
11:00～

青葉台

11月17日（金）
11:00～

ひろばであそばせながらお話を聞けます(予約不要)

ひろば内子育て講座

「小児救命救急」

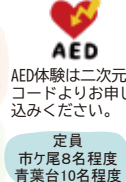
おすわり、ハイハイ、つかまり立ち…日に日にできることが増えていきます。嬉しさと同時にハラハラすることも多くなりますね。いざという時にあわてないために、みんなで学びあいましょう！

市ケ尾

11月22日（水）
14:00～15:00

青葉台

11月24日（金）
14:00～15:00



AED体験は二次元コードよりお申し込みください。
定員 市ケ尾8名程度 青葉台10名程度

出張ラフル
@たまプラーザ団地集会所

①ひろば
日時：11月17日（金）10:00～12:00
場所：たまプラーザ団地 集会所
対象：未就学児、プレママ とその家族
予約：電話（045-981-3306）または二次元コード
子育て相談、地域の情報提供、工作もできます♪

②横浜子育てサポートシステム入会説明会
（子どもを預かりたい人向け）
時間：10:00～11:00
定員：10組 ※先着順
申込：電話045-482-5518（青葉区支部）
または二次元コード



同時開催！



休日ひろば

いつもはお休みの日ですが、ラフル（青葉台）は開所します。ぜひいらして下さい♪

※ラフルサテライト（市ケ尾）はお休みです。

青葉台

11月23日（木）
10:00～16:00

ひろばのみ利用の場合は予約不要です