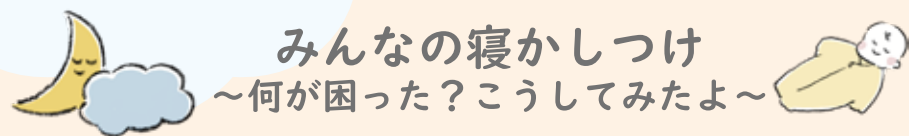


名称が変わりました

# ラフサポの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルールを利用している「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♡



0歳

夜泣いた時、添い乳をしたら寝てくれたので、続けていたら起きる頻度が増えてしまい逆効果でした。

カーテンを完全遮光のものに変えました。

生後3〜4か月の頃はおくるみを使っていました。夜泣きがなくなり、おくるみ卒業後も寝る習慣がついて助かりました。



1歳

パパがいつも寝かしつけしています。お母さんにおやすみなさいをする、自分で廊下の電気を消す、自分で寝室に歩いて行き、ベッドに登らせる、というルーティーンで寝ているそうです。



友人が絵本プロジェクターを導入して、子どもがすぐ寝るようになったときいて、姉に勧めましたが、姉の子は楽しくて寝れなくなってしまったそうで、万能なものはないな、と思いました。

育児日記の表を使って本人の様子を分析して、一般的な時間よりも遅めの時間の入眠、起床でしたが本人の眠くなるリズムや過ごし方を見つけてそれに合わせて過ごしていました。

ねんねトレーニングの本を読んでやってみたけど泣き声に耐えられなかった。

寝かしつけに時間がかかり、一緒に寝落ちしてしまう。寝かしつけに使える絵本。うちは全然使えなかった。

2歳

現在1歳の下の子が生まれてからは、順番にママを取り合い、睡眠時間が足りないのではと小児科で相談しました。病院内で乳幼児睡眠コンサルタントの方とお話ができて、アドバイスをもらえました。

情報にとらわれない。分析をして本人なりのリズムを見つけた。

3歳

長男が小さい頃は早く寝かせようと必死でしたが、今は眠くなれば寝るか、ぐらいの気持ちでいます。

あきらめてその時間を楽しい親子の時間に変えています。絵本の読み聞かせやお話の時間をもち、特に布団での時間は子どもが気軽に話せる場所として大切にしています。



4歳

えほんの  
じかん

『きみのことがだいすき』  
作・絵：いぬいさえこ  
出版社：パイインターナショナル

森に暮らしている小さなどうぶつ達のやさしい言葉のやりとりをのぞけるメッセージ絵本です。

頑なにがんばっている心をホッとゆるめられるような言葉がたくさん載っています。

小さなお子さんへの読み聞かせ、少し成長したお子さん、パパやママへのギフトにもおすすめです。



2023年12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)  
両拠点ともに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。



ラフルール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 | ラフルールHP                                                                                                                           |
|-------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023年12月                | 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                       | 金          | 臨床心理士がいる日 10:30〜12:30                                                                  |           |                 | ひろば内子育て講座「こども×あそび」 11:00〜11:30                                |                  |                                                                                                                                   |
| 2                       | 土          | 発達相談員がいる日 14:00〜16:00                                                                  |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 3(日)・4(月) 休館日           |            |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 5                       | 火          | 横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00〜11:00                                                         |           |                 | 助産師がいる日 14:00〜15:30                                           |                  | 出張ラフルール@さくらんぼ・ひろば 10:00〜                                                                                                          |
| 6                       | 水          | 全国リレーおしゃべり会「一都三県」 14:00〜                                                               |           |                 | 0〜6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 11:00〜<br>プレママちょこっと見学デイ 11:30〜          |                  |                                                                                                                                   |
| 7                       | 木          |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  | オンラインおしゃべり会<br>0〜6か月の赤ちゃんパパママ 10:30〜                                                                                              |
| 8                       | 金          | あおば子育て応援団見学デイ(開催中随時)                                                                   |           |                 | あおば子育て応援団見学デイ(開催中随時)<br>臨床心理士がいる日 10:30〜12:30                 |                  | 出張ラフルール<br>@さくらんぼ・ひろば<br>大場地域ケアプラザ                                                                                                |
| 9                       | 土          | プレパパプレママクラス 9:45〜11:30(区に申込・抽選)                                                        |           |                 | 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<br>14:00〜15:30                    |                  | 大場地域ケアプラザのさくらんぼ・ひろばに出張します。ゆっくりお話しませんか。仕事もあります。<br>日時:12月5日(火) 10:00〜11:30<br>場所:さくらんぼ・ひろば(大場地域ケアプラザ)<br>※予約は必要ありません。直接会場へお越しください。 |
| 10(日)・11(月) 休館日         |            |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 12                      | 火          | 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〜<br>発達相談員がいる日 14:00〜16:00         |                  | 日時:12月5日(火) 10:00〜11:30<br>場所:さくらんぼ・ひろば(大場地域ケアプラザ)<br>※予約は必要ありません。直接会場へお越しください。                                                   |
| 13                      | 水          | ひろばde紹介「子育てサークル」たんぽぽクラブ 11:00〜                                                         |           |                 | ひろばde紹介「子育てサークル」つくしんぼ 11:00〜<br>妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00〜15:30 |                  | 地域情報<br>子育て相談                                                                                                                     |
| 14                      | 木          | ちょこっと見学デイ 10:00〜12:00<br>地域活動ホームすてつぷによるパン販売 11:30〜12:30                                |           |                 | ちょこっと見学デイ 13:30〜15:30                                         |                  | 紙コップを使った工作があります。                                                                                                                  |
| 15                      | 金          |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 16                      | 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<br>10:00〜11:30 14:00〜15:30<br>0〜6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 14:30〜 |           |                 |                                                               |                  | 対象:未就学児、プレママとその家族                                                                                                                 |
| 17(日)・18(月) 休館日         |            |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 19                      | 火          | 助産師がいる日 14:00〜15:30                                                                    |           |                 |                                                               |                  | 出張 横浜子育てサポートシステム<br>入会説明会                                                                                                         |
| 20                      | 水          | お楽しみタイム 午前・午後各1回<br>ひろば内子育て講座「ほめ上手、叱り上手!」 14:00〜14:30                                  |           |                 | 多文化サロン「年賀状とお年玉袋をつくろう」 11:00〜11:30                             |                  | 日時:12月15日(金) 10:00〜11:00<br>場所:たまプラーザ団地集会所<br>定員:15人 *先着順になります                                                                    |
| 21                      | 木          | ちょっとの工夫で                                                                               |           |                 |                                                               |                  | 予約:受付または二次元コード                                                                                                                    |
| 22                      | 金          |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 23                      | 土          | 横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00〜11:00<br>やってみようdeラフルール「季節のリースとカードをつくろう」<br>14:00〜14:30        |           |                 | お楽しみタイム 午前・午後各1回                                              |                  | オンラインおしゃべり会<br>プレママプレパパ 10:30〜                                                                                                    |
| 24(日)・25(月) 休館日         |            |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 26                      | 火          |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 27                      | 水          | 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00〜15:30                                                          |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 28                      | 木          | 横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00〜11:00                                                         |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 2024年1月                 |            |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 12/29(金)〜1/3(水) 年末年始休館日 |            |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 4                       | 木          |                                                                                        |           |                 |                                                               |                  | オンラインおしゃべり会<br>0〜6か月の赤ちゃんパパママ 10:30〜                                                                                              |
| 5                       | 金          | 横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00〜11:00<br>臨床心理士がいる日 10:30〜12:30                                |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |
| 6                       | 土          | 獅子舞来訪 11:00〜<br>発達相談員がいる日 14:00〜16:00                                                  |           |                 |                                                               |                  |                                                                                                                                   |

ひろば内子育て講座

こども×あそび

講師に地域療育センターあおばのソーシャルワーカー・作業療法士を迎えます。お子さんのあそびを知り、あそびの中でどんな力を育んでいるのか、お話しします。

市ケ尾 12月1日(金)  
11:00〜 30分程度



個別相談:講座終了後〜12:00  
個別に相談したい方(定員6組)は、受付または電話でお問合わせください

ちょっとの工夫で  
ほめ上手、叱り上手!

青葉区福祉保健センターの心理相談員が子どものしつけについてお話しします。乳幼児期のこどもの成長、ほめ方、叱り方について一緒に考えてみましょう。

青葉台

12月20日(水)  
14:00〜14:30



ひろばであそばせながらお話を聞けます(予約不要)

International Salon  
多文化サロン

「Let's Make New Year's Cards  
And New Year's Gift Bags」  
～年賀状とお年玉袋をつくろう～

日本ではお正月に「年賀状」を送るという習慣があります。またお正月に子どもたちにお金をプレゼントする「お年玉」という習慣もあります。年賀状とお年玉袋を作ってみませんか?

市ケ尾 12月20日(水)  
11:00〜11:30



予約:受付または二次元コード

赤ちゃんを迎える準備会

ゲストに区の母子保健コーディネーターを迎えます。赤ちゃんが生まれる前にみんなで準備しましょう♪

\*プレママだけでなく2人目3人目もOK

こんなことをします

●沐浴体験  
●子育てすごろく  
●お話と交流タイム

コーディネーターにママの身体の相談もできます。

市ケ尾

12月13日(水)  
14:00〜15:30

青葉台

12月27日(水)  
14:00〜15:30

予約:受付または電話