

# 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編集メンバー「ラフサポ」がつくっています。現在、メンバーは6人。子連れでワイワイしながらつくっています♡



## 好き嫌い克服エピソードを教えてください。

・基本的にはいつかは食べてくれる、のスタンス。普段食べない野菜も、地方であげた時は食べてくれました。

・克服はできていないのですが、トマトを食べてくれないのに、トマトジュースは飲めたので味ではなくて食感が苦手なのかなと知ることができました。



## 遊んでいる時に、ごはんやオヤツに呼んでもなかなか来ない。好きなだけ遊ばせておいてよいのか…。

・事前に「もうすぐごはん作るね」と声を掛けておく。できたらごはんを見せて誘ってみる。あまりに集中していたら少し時間をおくかも？



## おかずばかり食べてしまう。白米を積極的に食べてくれないので白米は大人が食べさせているけどいいのか…。

・我が子も苦手な食べ物があると「ママがアーンしたら食べる」と甘えることがありますが、結果的に食べてくれたらOKという気持ちです。他の食材を自分で食べられているなら心配しなくていいと思いますよ。



## 食事中にお茶をわざとこぼす。

・驚いた顔をして「え!?!どうしたの?」と、本気で心配してみる。我が家はこれで食事中の離席が減りました。心に余裕がないときは、一切リアクションせず淡々と処理するのも効果的かと思えます。



## 外食時に便利だったアイテムはありますか？

・携帯用の扇風機を使うと、熱いものがすぐに冷めるので便利です。



・ベビーチェアにベルトが付いてないものもあり、月齢が小さい頃は自分で取り付けられるチェアベルトを持ち運んでいました。



・外食には小さいハサミを持っていきます。食材を切っただけで食べやすいようにしています。



・使い捨ての食食用エプロン、ストロー

## おかずはほとんど食べず、白米しか食べない。ふりかけをかけるか海苔で巻いたりしないと食べない。

・我が子も偏食で米中心の食事。しらすごはんや納豆巻きが食べられるようになってから、タンパク質が摂取できるようになりました。食べられる物が増えるように今も模索中です。



ラフルールの絵本ボランティアが、絵本を紹介しています

## えほんのじかん

### 『めんたべよう!』

作：小西 英子  
出版社：福音館

スパゲッティ、うどん、そば、ラーメンなど、みんなが大好きな麺類が、絵本いっぱい描かれています。温度や香りまで伝わってきそうなくらいリアルで、思わずだれが出てしまいます。お腹が空いてる時に読まない方がいいかもしれません。



# 2024年11月

ひろば開館時間  
10:00~16:00 (火曜から土曜)

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。  
(混雑時はゆずり合ってご利用ください)



プレ プレパパ・プレママ向け企画

専門相談員がいる日

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 (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 やってみようdeラフルール「ラブリンピック」14:00~		市ケ尾「休日ひろば」 注：ラフルール(青葉台)は休館です 11月3日(日)市ケ尾ラフルールサテライトは開館して、休日ひろばを開催します。区民まつりの前後に立ち寄っていきませんか？ 横浜子育てサポートシステムのコーディネーターもいます。 11月3日(日・祝) 10:00~16:00 ラフルールは区民まつりと同時開催される「健康フェスティバル」に参加します! 予約不要
2 土	発達相談員がいる日 10:30~12:00、13:00~15:00	助産師がいる日 10:30~12:00	
3 日	文化の日 休館日	休日ひろば 10:00~16:00	
4(月)・5(火) 休館日			
6 水		0~6か月赤ちゃんの会 11:00~ ひろばde紹介「保健師」13:00~ プレママちょこっと見学デイ 11:30~	
7 木	アンダー25の会 14:30~		
8 金	ひろばde紹介「保健師」11:00~	臨床心理士がいる日10:30~12:30 横浜子育てサポートシステム入会説明会 14:00~15:00	
9 土	プレパパプレママクラス(区に申込・抽選) 9:45~11:30	プレパパプレママの子育てプチ体験&先輩家族との座談会 10:00~11:30	
10(日)・11(月) 休館日			
12 火	0~6か月赤ちゃんの会 14:00~		出張ラフルール@あかね台鍛冶谷公園 10:30~11:30
13 水			お孫さんが生まれたばかりの人やこれから生まれる人、地域で子育てを応援したい人向けの講座です 「予告」孫まご・他まご講座 講師 NPO法人孫育て・ニッポン理事長 ぼうだあきこ氏 今どきの子育て事情や子育て・孫育てのポイント、子どもとの遊びや産後のサポートなどの話を聞いてみませんか。
14 木	あおば地域活動ホームすてつぷによるパンの販売 11:30~		12月10日(火) 10:30~12:00 参加費無料 定員：20名(先着順) 予約：電話、ひろば受付または予約フォーム
15 金	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00 ひろば内子育て講座 こどもとあそびの話 11:00~		青葉台 11/11開始
16 土	助産師がいる日 10:30~12:00	プレパパプレママの子育てプチ体験&先輩家族との座談会 14:00~15:30	
17(日)・18(月) 休館日			
19 火	ひろば内子育て講座「小児救命救急」14:00~	絵本ボランティア活動ウィーク 絵本の会 14:00~	
20 水		発達相談員がいる日 10:30~12:00、13:00~15:00	
21 木	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00	アラ40の会 10:30~	
22 金	公園へGO! 10:30~	公園へGO! 10:30~	
23(土) 勤労感謝の日・24(日)・25(月) 休館日			
26 火			出張ラフルール@しらとり台自治会館 10:30~12:00
27 水	妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00~15:30	子サポのコーディネーターがいる日 14:00~16:00	オンライン産前産後の会 10:30~11:00
28 木	ふたごみつごタイム 14:00~15:00	ひろば内子育て講座「小児救命救急」14:00~	
29 金			
30 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		

未就学のふたごみつごのいる家族  
ふたごみつごを出産予定の妊婦とその家族

## 「ふたごみつごタイム」

ふたご・みつごの子育て、楽しさも悩みも語り合しましょう。みんなで集まって、親も子ものびのび、ゆったり過ごしましょう。



青葉台 11月28日(木)  
14:00~15:00



予約：予約フォームまたは電話

父子8組程度  
ママやプレパパ・ママの参加もOK

## パパ講座「子育てと遊び」

現役パパでもある保育士の白石先生を迎えます。育児を楽しくする子どもとの遊び方や知っておくと便利な制度について紹介をします。

ママやプレパパ・ママの参加も大歓迎です♪



青葉台 11月30日(土)  
11:00~12:00



予約：電話、ひろば受付または予約フォーム

あかね台、しらとり台近隣の  
未就学児、プレママとその家族

## 「出張ラフルール」 @あかね台鍛冶谷公園

宝さがしゲーム、シャボン玉、体を動かして過ごしましょう♪  
あおば紙芝居一座が地域にまつわる紙芝居を披露してくれます。地域の情報も得られます。

あかね台1丁目14-2

11月13日(水)  
(雨天中止です)  
10:30~11:30



予約不要 お気軽に遊びに来てください♪

## 「出張ラフルール」 @しらとり台自治会館

秋の工作・秋の絵本を用意してひろばを開催します。親子で過ごしながら秋の工作もしましょう。

しらとり台52-40

11月29日(金)  
10:30~12:00

