

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8人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

0歳さんのうんち事情

まとめて出して～!

0歳の娘はうんちを小出しにするタイプ。出た!と思ってすぐオムツを替えると、第2弾が出ます。どうせまた続きがあるから～と放置しておく、そのまま忘れて漏れてしまうこともあり、てんやわんやな日々です。

バウンサーの効果

乳児期はバウンサーに乗せると面白いほどうんちが出るので、便秘気味の時は乗せていました。

え、便秘?

生後2か月すぎから便秘気味の4か月の娘。綿棒浣腸やお腹の字マッサージに取り組むもお通じは3日に1回ペース。以前は毎日快便だったので心配になり、医師に2度相談しました。

1回目

(生後2か月頃)
本人が特別苦しそうではなければ問題ない。
→様子見。改善せず

2回目

(生後4か月頃)
3日に1度なら大丈夫だと思うが、綿棒浣腸は1日に何度やってもいいので、上下左右に動かして刺激してあげて!

→ 只今、挑戦中

ちなみに、娘は母乳90%で体重増加も順調です。これまでお腹が苦しそうな様子はありません。

お白湯で下痢に

初めてお白湯をあげ始めた頃、激しい下痢になりお尻がかぶれてなかなか治らず痛がり大変でした。

うんちによる成長

離乳食が始まり、うんちが塊になってきて匂いも変化したとき、我が子の成長を感じました!

すわるとでるよ!

ねんね期は便秘気味で綿棒浣腸が毎日の娘でしたが、おすわりができるようになると踏ん張りやすくなったのか自然と出るように。確かに寝ながらは排泄しづらいか～と感じました。

『おなかのこびと』

おなかの中にいる自分そっくりのこびとが、良いうんちを出すために大切なことを教えてください。おなかを出していたら「おなかのこびとが冷え冷えになっちゃうよ!」と、分かりやすく注意できるようになりました。



絵本が楽しめるようになったら…!

ラフルのひろばの利用者が、絵本を紹介しています

えほんの じかん

『1分えほん これよんで!』

出版社: ポプラ社

年齢が小さい子向けの短いお話がたくさん入った絵本です。一話一分ほどのお話のため、子どもも集中して絵本の世界に入れます。

動物、乗り物、食べ物など、色々なテーマに分かれており、様々な絵本作家さんのお話が入っているので、親子で楽しめます。0・1歳向けの「1分えほん どれがすき?」もあります。



★作家紹介★
accototo 新井悦子 井上コトリ いりやまさとし オムラトモコ 北村人
コンノユキミ 佐々木一澄 里見佳音 柴田ケイコ serico トキタシオン
長谷川朗 林なつこ はらべこめがね 100%ORANGE ひらのゆきこ ミスミヨシコ

2025年3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ください)



	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 土	発達相談員がいる日 10:30~12:00、13:00~15:00		
2 (日)・3 (月) 休館日			
4 火			ひろばで子どもを遊ばせながら話を聞くことができます
5 水		0~6か月赤ちゃんの会 11:00~11:20 プレママちょこっと見学デイ 11:30~	ひろばde紹介 「地域ケアプラザ」 子どもから高齢者まで地域で安心して暮らすことができるように応援する施設です。 親子に向けてどんなことを行っているのか聞いてみましょう。
6 木	きょうだい子育ての会 11:00~		
7 金	臨床心理士がいる日 10:30~12:30	助産師がいる日 10:30~12:00 横浜子育てサポートシステム入会説明会 14:00~15:00	
8 土	助産師がいる日 10:30~12:00 プレパパプレママクラス (区に申込・抽選) 9:45~11:30 ひろばde紹介「恩田地域ケアプラザ」 15:40~	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	
9 (日)・10 (月) 休館日			
11 火			
12 水			
13 木	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00 あおば地域活動ホームすてつによるパンの販売 11:30~	ひろばde紹介「ピオラ市ケ尾地域ケアプラザ」 15:30~	
14 金	0~6か月赤ちゃんの会 14:00~	臨床心理士がいる日 10:30~12:30	
15 土		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	
16 (日)・17 (月) 休館日			
18 火	ひろばde紹介「青葉台地域ケアプラザ」 15:40~	絵本ボランティア活動ウィーク アラ40の会 14:00~	
19 水		発達相談員がいる日 10:30~12:00、13:00~15:00	
20 (木) 春分の日 休館日			
21 金	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00	絵本の会 14:00~	
22 土			オンライン産前産後の会 10:30~11:00
23 (日)・24 (月) 休館日			
25 火			妊娠中の人も赤ちゃんが産まれた人も一緒に話しませんか?
26 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	
27 木			
28 金	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~	
29 土	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00~11:00 シングルトークのサロン 14:00~15:00	やってみようdeラフル「電車の会」 14:00~	
30 (日)・31 (月) 休館日			

きょうだいを育てている人
または下の子を妊娠中の人

「きょうだい子育ての会」

2人以上育てている人、または2人目、3人目を妊娠中の人、おしゃべりしませんか? 「どうやって接する?」「こんなときどうしてる?」など悩みやアイデアを共有しましょう!



青葉台 3月6日(木) 11:00~

予約不要
時間になったらスタッフが声をかけます♪

40歳前後のパパ・ママ

「アラ40の会」

Chat for around 40 years old
40歳前後のパパママで集まりませんか? 同年代で楽しく話しましょう! はじめての人や1人での参加大歓迎!



市ケ尾 3月18日(火) 14:00~

予約不要
時間になったらスタッフが声をかけます♪

ひとり親・ひとり親になる予定
または検討中の人

「シングルトークのサロン」

同じ立場の人同士で、子育てのこと、仕事のこと、日々の生活のことなどをお話ませんか。
*ひとり親サポートよこはまの相談員がゲストで参加します。ひとり親に関する情報の提供と相談を受けます。



青葉台 3月29日(土) 14:00~15:00

予約:上記二次元コードより

3~6歳の
電車が好きなみんな

やってみようdeラフル 「電車の会」

広い場所で家族や友だち、みんなで線路を組み立てよう!



貸し借りがむずかしくてもやってみよう! スタッフも一緒に見守ります。

市ケ尾 3月29日(土) 14:00~

予約:ひろばまたは電話(☎979-1360) 定員:6組程度