

## 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♡

### 早く寝て〜! 我が家のねんね事情

#### ペンライト大活躍

部屋を真っ暗にして、コンサートのペンライトを使っています。子どもはペンライトを手にウキウキしながら、スムーズに寝てくれます。



#### 過去イチしんどい夜泣き

夜中に3分泣いたあと5分寝て、また3分泣いて5分寝るを一時間繰り返され、さすがに気が遠くなりました。



#### その子のリズムで

部屋が暗いと泣くのであえて間接照明を付けて、あまり無理せず本人のリズムを大切に。授乳をすれば寝てくれますが、夜間授乳はとっても眠いです。

#### 夫にお任せ!!

息子(3)は私と寝るとはしゃいでしまうので1歳頃から夫と寝るようになりました。最近では夫が娘(0)のお世話担当なので私が息子の寝かしつけをしていますがかかなか苦戦しています。

#### 強烈寝ぐずり

生後4か月頃まで夜の眠りに入る時は必ず大ギャン泣き。まるでこの世の終わりのように泣くので、毎晩億劫でした。



#### 即興!創作おはなし

電気は暗くしたいけど絵本は読みたい、という理由で息子が主人公のお話をして寝るようになりました。ヤギの背中に乗ってスーパーに行ったり、ゾウさんと観覧車に乗って 宇宙に行ったり。何でもありの展開と一緒に考えるのが楽しいです。

### 我が家の寝かしつけ必殺技!/:

目を開けてるか開けてないか分からないレベルの暗闇での添い寝スタイル

段階的に部屋を暗くする→お気に入りのママの毛布でどこでもひとりねんね。(旅先への持ち出しは大変)

5分とにかく歩く

抱っこしたままパランスボールの上に座り、ひたすらバウンド

足をすりすり撫でる

ご飯→お風呂→絵本→ねんねのルーティンを死守

親の寝落ち防止にワイヤレスイヤホンでラジオ聴取

授乳しながら寝落ち

### えほんの じかん

『あかたろうの1・2・3の3・4・5』  
作・絵：きたやま ようこ  
出版社：偕成社

鬼の子のあかたろうくんが、お母さんがお家になくて次々に色んなところに電話をしていく楽しいお話です。数字のリズムやお買い物が楽しくて、娘がストーリーを丸暗記するくらいハマっていました。絵もとっても可愛いらしくて私も子どもの頃に大好きだった絵本です。



ラフルールのひろばを利用する親子が、絵本を紹介しています

## みなさんの地域に出かけます。 出張子育て相談ひろば ～おでかけラフルール～



今年度もラフルールから遠い地区、ひろばなどが無い地区、新しくできた居場所の紹介に、ラフルールが出かけています。4月には新石川公園、5月美しが丘公園こどもログハウス、若草台地区センター、7月さつきが丘コミュニティハウスで開催しました。開催地区の子育てを応援している人の紹介をしたり、その地区の子育て情報、お出かけ先などを伝えます。近くにいる親子に出会い、交流し過ごせるひろばが「おでかけラフルール」です。

今後は8/19(火) 東市ケ尾小学校、8/28(木) 美しが丘西地区センター、9/19(金) 美しが丘公園こどもログハウス、10/7(火) 松風台自治会館で開催します。近くに住んでいる皆さん、ぜひ足を運んでみてください。

予約  
不要

出張子育て相談ひろば  
～おでかけラフルール～

ひろば

子育て相談

地域の情報

対象：未就学児・プレママとその家族  
地域の皆さん

@東市ケ尾小学校

8月19日(火) 10:30～12:00

@美しが丘西地区センター

8月28日(木) 10:30～11:30

### ひろば開館時間

青葉台

市ケ尾

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。

(混雑時はゆずり合ってください)

たちばな台

8月20日(水)開催  
8月22日(金)はお休みです

10:00～15:00(毎週金曜)

ふらっとラフルールたちばな台

場所：たちばな台町内会館

(たちばな台1丁目2-14)

食事用のテーブルとイスを用意しています。

## 2025年 8・9 月の企画 ピックアップ



### カレンダー →

予約  
不要

### ひろば内子育て講座

地域療育センターあおばのソーシャルワーカー・作業療法士から話を聴きます。

子どもとってあそびって  
なんだろう?  
うちの子のあそび  
これでいいのかな?



ことばはどうやってでくるの?  
ことばの発達のために  
何かやった方がいいのかな?



「子どもとあそびの話」

市ケ尾 8月1日(金)  
11:00～11:30

「子どもとことばの話」

青葉台 8月29日(金)  
11:00～11:30



講座終了後、個別に相談したい人(定員6名)は予約が必要です。テーマに関係なく発達全般について相談ができます。(先着)

予約  
不要

♪ほかにもこんな企画があります♪  
～詳しくはHPをチェック～

青葉台

8/1(金) 14:00～14:20  
「おでかけの工夫 話そう会」

市ケ尾

8/13(水) 11:00～11:20  
「写真の会～撮った写真どうしてる?～」

青葉台

ひろば内子育て講座「健康づくり係 乳がんについて」

青葉台

9/10(水) 市ケ尾 9/18(木) 11:00～11:30

両拠点

青葉台

9/17(水) 14:00～14:20  
「我が家の防災の会」

青葉台

9/25(木) 10:30～12:00  
ひろば内子育て講座

「ニコニコピカピカ歯磨き教室」



要  
予約

### 産前産後のからだケア

講師に理学療法士を迎えます。講師から産前の身体の変化、産後の腱鞘炎や肩こり、産前産後のよくあるトラブルの話を聞いた後にストレッチを行います。



動きやすい服装で  
来てください



産前 青葉台

8月23日(土)  
14:00～15:00  
定員6名

産後 青葉台

9月19日(金)  
14:00～14:30  
定員10名

要  
予約

### 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

対象：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

内容：パパママと一緒にふれあい遊び  
先輩ママから耳より情報  
おしゃべりタイム

青葉台

8月30日(土)  
10:30～11:30  
定員10組



要  
予約

### シングルトークのサロン

子育てのこと、仕事のこと、日々の生活  
のことなどを話しませんか。

対象：ひとり親の方・ひとり親になる  
予定・検討している方

\*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。  
ひとり親に関しての情報の提供と相談  
を受けます。

市ケ尾

8月30日(土)  
14:00～15:00



先着定員 4名

要  
予約

### 予約はこちら

予約が必要な企画への  
申し込みはひろば・電話  
またはラフルールHPから



横浜市  
地域子育て  
支援拠点サイト  
から申込みが  
できます

ラフルールHP申込受付