

# ラフサポの ほっとタイム 教えて！ママの美容法



シミができやすい家系なので、紫外線に気をつけています。日焼け止めは一年中欠かせませんし、帽子も季節を問わずかぶるようにしています。

好きな男性アイドルの動画を見たり、音楽を聴いたりして心のリフレッシュをしています。内側からの「心の潤い」も大切だと思います。

髪がうねりやすいので入浴後は自分優先で早めにドライヤーをするように気をつけています。

耳つぼジュエリーを試したら、肩こりとむくみが改善した気がします！自然にはがれることがあるので、決まった日数ではがすこと。誤飲には気をつけて。



暗闇での寝かしつけ中、こっそりほうれい線予防トレーニングをしています。



シルクの枕カバーで寝ながらヘアケアを。肌あたりもツルツルして気持ち良いです。



ワンオペ風呂の時は自分の保湿がすぐできないので、化粧水導入にも使えるオイルでとりあえず乾燥を防いでいます。



眉とリップのアートメイクをしています。メイクの時短が叶い、ちょっとした買い物や保育園の送迎もすっぴんで行って最高です！



忙しくて美容のことは疎かになっているのですが、子ども2人（3歳・0歳）の寝かしつけを夫に任せて、ひとりで別室で寝ています。日々の熟睡が美容につながっている…かも？！



ママ友にパーソナルカラー診断をしてもらってから、自分に似合う色が分かり、忙しい朝の洋服選びや買い物がぐっと楽になりました。ちなみに私はブルベサマー（ブルーベース・サマータイプ）でした。

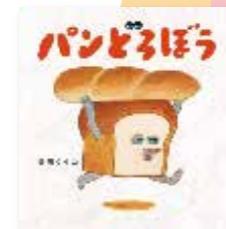
夫がいる日は、一人でゆっくりお風呂に入る時間ももらっています。湯船に浸かって心も体もリセット。

ラフルのひろばを利用する親子が//  
絵本を紹介しています

えほん  
の  
じかん

『パンどろぼう』

作・絵：柴田ケイコ  
出版社：株式会社KADOKAWA



「まずい」のページが娘に大ウケ！ラフルで借りたことをきっかけに購入した絵本です。なんとも憎めないキャラクターのパンどろぼうが、おいしいパンを求めて駆け回ります！たくさんの美味しいパンのイラストと、子どもが好きなワードが散りばめられていて、ケラケラと笑いながら楽しく見てくれます！

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6人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

## 地域で孫育て/た(他)まご育て

ラフルでは、ひろばで親子の見守りや絵本の読み聞かせ、演奏、おもちゃの消毒など、様々な世代の人が、ボランティアとして活動しています。

3月には、孫がいる人やこれから生まれる人、地域で子育てを応援してみたい皆さんに向けて、鎌倉女子大学名誉教授の佐藤淑子先生を講師にむかえ講座を開催します。

子育てを応援する意義や、イギリス・オランダの孫育ての様子、孫や地域の子どもとの関わりがシニア世代の幸せや心のゆとりにつながることについてお話しいただきます。「子育てはもう卒業」「子育ては関係ない」と思っている人も参加大歓迎です。地域で孫/た(他)まごを応援する「子育て応援団」になってみませんか。



日時：2026年3月10日（火）10:30～12:00

場所：青葉台ラフル

定員：会場（20名）・オンライン（30名）

お申し込みはひろば・電話（981-3306）・またはこちらから→



## ひろば開館時間

青葉台 市ヶ尾

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）

たちばな台 ふらっとラフル

10:00～15:00（毎週金曜）

場所：たちばな台内会館

（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。

※たちばな台は3月20日（春分の日・祝日）も開けています

## 2026年2・3月の企画 ピックアップ

要  
予約

### 産前産後の会

赤ちゃんが生まれる前と生まれた後で生活はどう変わる？生まれる前にどんな準備をする？パパママになった気持ちなどおしゃべりしながら情報交換をしませんか。

対象：青葉区在住の妊婦・生後4か月までの子どもがいる家族  
★ 第二子以降出産の人も、夫婦での参加も大歓迎です！

#### 母子保健コーディネーターが来ます！

母子保健コーディネーターとは、助産師・看護師などの資格を持つ人で、妊娠初期から産後にかけて区役所で赤ちゃんのことやママの身体のことなど相談ができます

市ヶ尾

3月19日（木）  
14:00～14:30  
定員6組



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HPから

ラフルHP申込受付



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

## カレンダー↓

青葉台



### 要 予約 子育て世代の家事シェアセミナー

暮らししがちょっとラクに、夫婦の会話が少しあたたかくなる—そんな“前向きな家事シェア”的第一歩を学んでみませんか。

花粉や生乾き臭、家事分担のモヤモヤに役立つ知恵が満載♪

定員：夫婦・カップル  
12組限定  
プレパパ・プレママも可  
※子の同伴可（保育はありません）

青葉台

2月28日（土）  
14:00～15:30

共催：  
男女共同参画センター  
横浜北  
ライオン株式会社

### 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。

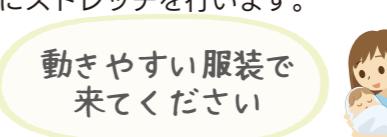


青葉台

3月28日（土）  
14:00～15:00  
定員4名

### 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。



産前

市ヶ尾  
2月28日（土）  
10:30～11:30  
定員6名

産後

市ヶ尾  
3月12日（木）  
10:30～11:00  
定員3～4名  
対象：子育て中の人に限ります

市ヶ尾



たちばな台

