

みんなの広場のご紹介

♥広場を構成している人たち

- スタッフ… 毎日の広場に常時3～4名入っていて、利用する方々を見守っています。また、広場内では利用者の皆さんからの相談も受けており、その内容も「子育て」に限っていません。
ゆったりとした雰囲気づくり、居心地良い広場づくりを心掛けています。
- サポーター… 多胎児先輩ママパパ、障がい児先輩ママパパ、多国籍先輩ママパパ、シニアサポーター、男性サポーター、土曜サポーターなど、子育てでちょっと先輩の方々が広場に入ることがあり、スタッフをサポートします。
- 相談員… 助産師さんや保育士さんなどが相談員となり、専門分野での相談にのります。相談員がいる日は決まっています。
- ボランティア… 育児の先輩、地域の先輩として、ご自身の都合の良い時間帯に入っていただき、利用者の方々と交流を図ります。



火～土曜日の午後（13:00～16:00）の
広場サポーターを募集しています！

詳細はお電話でお問い合わせください。

♥広場カレンダー

障がい児を持つ先輩ママもいる日

月に2、3回障がい児を持つお母さんが先輩ママとしてサポーターで入っています。

双子を持つ先輩ママもいる日

月に2、3回双子を持つお母さんが先輩ママとしてサポーターで入っています。双子のお子さんが高校生、成人になった方もサポーターの登録をしていますので、幅広いアドバイスができると思います。

国際ひろば

外国籍の方で日本での子育てに不安を感じている方に向けて、日本の生活に慣れていて、少しサポートができる外国籍の方が広場にいる日です。現在は韓国の方、中国の方がサポーター登録をしています。

パパママひろば

平日はお仕事で来られないパパやママにも広場を利用してくださいと、土曜日を特に「パパママひろば」と名付けています。毎土曜日、20名前後のパパの利用があります。

専門の相談員に相談できる日

助産師・保健師・保育士などが相談員として広場にいる日です。それぞれの専門分野での相談ができます。



♥広場でご紹介

みんなの広場の中で、地域で子育てを応援（支援）している方々をご紹介します。民生委員児童委員、主任児童委員、子育て支援者、社会福祉協議会、民間の子育て支援グループ、子育てサークルなどなど。子育て中の方々の回りにはたくさんの人たちが見守ってくれています。声がかけ合える関係ができますように…。

2011年11月

広場カレンダー

ラフルでは、火～土（10時～16時）の毎日「みんなの広場」を開いています

《ラフル広場カレンダー アイコンの見方》

専門の相談員に
相談できる日

国際ひろば

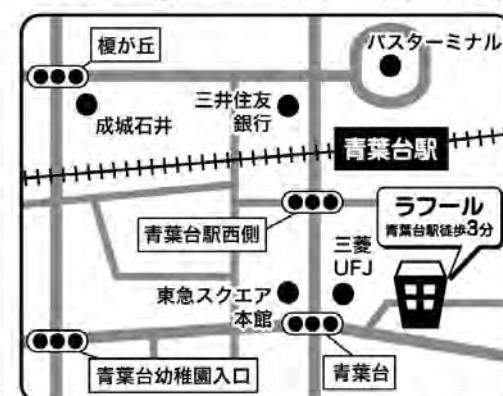
障がい児を持つ
先輩ママもいる日

双子を持つ
先輩ママもいる日

火	水	木	金	土
1 みんなの広場	2 みんなの広場	3 ラフルお休み 健康フェスティバル 出張みんなの広場 10:00～15:00 (会場:青葉スポーツ センター体育館)	4 みんなの広場	5 パパママひろば
8 みんなの広場 ツインクル リトルスターズ 定例会 10:00～11:30	9 みんなの広場 10:00～ 13:30	10 みんなの広場 10:00～ 12:00 助産師・保健師	11 みんなの広場 10:00～ 13:30	12 パパママひろば
15 みんなの広場	16 みんなの広場	17 みんなの広場 11:00～ 14:00 保育士	18 みんなの広場	19 パパママひろば
22 みんなの広場	23 ラフルお休み ふたごちゃん・みつごちゃん 大集合2011 10:00～11:30 (会場:ラフル)	24 みんなの広場 10:00～ 12:00 パースあおば 助産師	25 みんなの広場 10:00～ 13:30	26 パパママひろば
29 みんなの広場 「いよいよっ子」の ママ集まれ! 10:30～11:30	30 みんなの広場 10:00～ 13:30			

出張！ みんなの広場 @ケアプラザ		
■ 青葉台地域ケアプラザ 11月12日(土)10:00～12:00 「運動あそび」	■ 美しが丘地域ケアプラザ 11月17日(木)10:00～12:00 「公園で落ち葉をひろおう」	■ 荏田地域ケアプラザ 11月21日(月)10:00～12:00 「離乳食☆コツのこつ」
■ 奈良地域ケアプラザ 11月12日(土)13:30～15:30 「体をつかって遊ぼう!パパ もおいで☆土曜日広場」	■ もえぎ野地域ケアプラザ 11月18日(金)10:00～12:00 「みんなで話そう 子育て あれこれ」	■ さつきが丘地域ケアプラザ 11月30日(水)10:00～12:00 「先輩ママと話そう」

ラフルへのアクセス



〒227-0062
青葉区青葉台1-4 6階
(東急田園都市線
「青葉台駅」徒歩3分)

TEL: 045-981-3306
FAX: 045-981-3307

- ホームページ
<http://lafull.net>
- 駐車場はありません
- 休日/日曜、月曜・祝日・年末年始

青葉区地域子育て支援拠点は、青葉区の委託を受けて特定非営利活動法人ワークーズ・コレクティブパレットが区との協働で運営しています。

青葉区地域子育て支援拠点

11月号
2011 Vol.4

0歳児から未就学児とその家族/子育てを支援している人たちのための通信



◆ふたごちゃん・みつごちゃん大集合!

◆子どもの冬支度



ラフルは
5つの♥を行っています!

- ♥ みんなの広場を開催
- ♥ 子育ての情報を発信
- ♥ 子育て支援のネットワークづくり
- ♥ 広場での子育ての相談
- ♥ 子育て支援に関する講座や研修の開催や子育てグループの活動の支援

発行日: 2011年11月1日 発行元: 青葉区地域子育て支援拠点 施設長 山田範子

もうすぐ寒い季節です！ どうする？子どもの冬支度

自転車の後ろに乗せるときは完全防備で帽子と耳あてとマフラーかな。



ベビーカーは、足先が冷えやすいので、足先までカバーできる長ズボンを受用していました。オムツ替えシートにも使えるような布を常に携帯し、寒い時はクリップで留めてベビーカーのフットマフとして使用していました。

寒さ対策&防寒グッズ

うちの外でも中でもベストを着る(すぐ脱げる、温かい)

ホットカーペット、電子レンジで温める湯たんぽ

レッグウォーマーをよくはかせました。タイツよりはかせるのが楽だし、オムツ替えのときに脱がせる必要がない！ハイハイの膝ガードにもなります。

ふとんを掛けても確実に蹴っ飛ばすので、寝るときはお腹が出ないような下着、もしくは腹巻きを着用！

寒くても外で遊ぶ！(霜柱、氷を踏んで歩く、雪遊び、おにごっこ、など)

風邪の予防法

基本ですが、風邪がはやっている時は、なるべく人混みに連れて行かないようにする。家族の手洗い・うがいも大切です。

うちは本当に特にしてなく、手洗いうがいくらい。適当に育てているからか？子供の免疫がアップしたからか？あまり風邪もひきません。

うちは加湿器がないので、濡れタオルを色々な所にハンガーで掛けておいたり、お風呂の後ドアを開けておいたりして加湿していました。

15年くらい前の話になりますが…イソジンでうがい、手洗いが一番の予防対策。あとは月並みですが睡眠不足にならないよう気をつけていました。それでも風邪は毎月のようにひいていましたけれど…う～ん、予防対策になりませんね。

薄着(大人より1枚少なく)&脱ぎ着のしやすい服装。(汗をかいたらすぐ着替える)



風邪の対処法

咳がひどい時、特に寝るときに枕元にたまねぎのスライスを少々置いておくと、効果てきめん、かなり咳き込みが軽減されますのでお試しあれ。部屋のおいがグラタンっぽくなるけどね。

湯たんぽを使って足を温める。

スポーツ飲料を十分飲ませる。

体温が38度以下でも鼻水がつらそうなときは、鼻水を吸ってもらいに耳鼻科に行きます。それだけでもだいぶスッキリするみたいです。

今日は、先輩ママがおすすめする「寒さ対策&防寒グッズ」や「風邪の予防法&対処法」を紹介します。子どもと一緒に寒い冬を元気に乗り越えましょう！！

みんなの広場から…

ラファールのみんなの広場を利用される方の人数が落ち着いてきました。スタッフもサポーターもママやパパ達とゆっくりお話ができる時間が持てて、ホッと一息といったところでしょうか。開設当初のおおぜいの利用者の方々、ビックリするような人・人・人で、足が遠のいているかもしれません。少し余裕ができました。また覗いてみてください。

さて、只今ラファールの受付に右にあるような「ラファールボックス」が置いてあります。みなさんからのご意見箱？と、いったような物ですが、今はラファールの広場に絵本を買い足したいので、ご希望を取っています。全部がご希望通りとはいきませんが、絵本棚を充実させるためにも、どうぞご協力ください。

また、ラファールへのご意見やご提案がありましたら、直接は…と思われる方、ぜひボックスを活用してくださいね。



うちの子ったら… おもしろエピソード



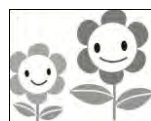
娘(3歳)はベランダのお花の水やり係。ある雨降りの日、雨空を見て「お花さん、雨を飲んでお腹いっぱいになったね〜。」「そうだね、今日はお水やりはしなくていいね。」と私。雨が上がって、夜になり空が真っ暗になると、「今は夜を飲んでお腹いっぱいになったかな〜。」「…！？夜ってどんな味がすると思う？」と聞くと、真剣に考えていました。夜は降ってくるものだったのかな！？

ラファール「みんなの広場」紹介 その2

遊びの樹

大人でも手を回せない太さの大きな木に近寄ってみると…キラキラ光っているぞ？？…もっと近寄ってみるとあれ？自分の顔が映っている！なんだかおもしろ〜い！

言ってしまうと、鏡がついた木の幹…なのですが、小さい子どもにとっては不思議なおもしろい遊具です。鏡に映る自分を見て色々な顔をしてみる子がいたり、鏡が不思議でべたべた触る赤ちゃんがいたり…。しばらくうっとりしている子もいますが、すぐに飽きちゃう子もいます。お子さんによってそれぞれの反応があると思います。同じお子さんでも月齢によって遊び方が変わるかもしれません。お子さんがどのタイプか一度お試しあれ！



情報コーナー



青葉区を中心とした地域の子育て情報を提供しています。チラシが地域や項目ごとに分かれてボックスに入っているの、お住まいに近い場所の情報収集がしやすいですよ。子育てひろばなどを行う、地区センター、地域ケアプラザなどの場所がわかるように、大きな地図も貼ってあります。その他、読み物などもありますので、お子さんを遊ばせながら自由に閲覧して下さい。

楽ちん！ 離乳食・子どもごはん レシピ

離乳食作りに悩んだら、ぜひやってみて！



そうめんレシピ

そうめんは短時間で調理ができ、長さも簡単に調節出来るので便利です

●あんかけそうめん

①そうめんをお好みの長さに折り、茹でて、水気をきる
鶏ひき肉・にんじん、ほうれん草(みじん切り)にして、煮立てだし汁にいれ煮る
↓ここからは、②-1、②-2のお好みの方を。

②-1 汁の入っているお鍋にそうめんをいれ、片栗粉でとろみをつけて食べやすいようにする。(そうめんをお皿にいれ、とろみあんをかけてもOK)

②-2 汁の入っているお鍋にそうめんをいれ、半分の卵でとじる
※このとろみあんをご飯にのせてもおいしいです



サツマイモレシピ

これからの季節、おいしいサツマイモをみかけることがあと思います。そのままでも甘くておいしいですね

●サツマイモのお味噌汁

①サツマイモ・にんじん・大根を薄いいちょう切りにする

②だし汁で煮て、柔らかくなったら味噌を入れる

●コロコロサラダ

①サツマイモ(2cmくらい)とカボチャ(小さいの1つ)を1cm角に切る。

②お皿にいれてラップをし、電子レンジで2分くらい加熱して、柔らかくなったらチーズも同じ大きさにカットして混ぜ完成。素材の味を楽しもう！

チーズなしでもおいしいです。パンケーキと一緒に食べてもいいですねー

●サツマイモのバター焼き

①サツマイモ(5cm)は3ミリ厚さの輪切りにする。

②サツマイモをラップに包み、電子レンジで約1分加熱。

③フライパンにバターを溶かし、焦がさないようにこんがりサツマイモを両面焼き、最後に黒ごまをまぶす



豆腐レシピ

柔らかくゆでたニンジン+湯通しした豆腐を、共に網でこすようにすりつぶして混ぜるだけ。ほんのり甘いお豆腐が繊細な味わい。そのまま大人メニューにも昇格です。



先輩ママの小ワザ！

煮沸消毒できるステンレス製のキッチンばさみが便利です。まな板の上で麺類等を切ると後始末が大変だし、まな板の除菌もマメにしないといけない。煮沸消毒したキッチンばさみで、お皿に盛った離乳食をチョコチョコキ。簡単に切り刻む事ができて楽チンです。



かばんうりのガラゴ

作：島田ゆか / 文溪堂

いろんなかばんを旅をしながら売って歩くガラゴ。登場するキャラと細かい絵が小さなお子さんから好きで見えています。同作者の「バムとケロ」シリーズとあわせて読んでみて面白いです。

編集後記

「眠くて畳でごろんしていると、5才の兄が私の髪の毛をとかしたり結んだり。11ヶ月の弟も、目や口をつまみ、よだれの手を頬にぺたぺた。ママに御褒美のエステかしら〜。」(Y)

「初めての幼稚園の運動会。じいじばあも来たので、私は夜なべしてお弁当作りを頑張り、パパは早朝から場所取り。親子競技に出たり、下の子を抱っこしながらビデオ撮影をしたり…、親子共々頑張りました！」(mire)