横浜市こども青少年局子育て支援課
平成２３年度　第２回地域子育て支援関係者研修

「考える！こどもの事故予防」

…安心できるひろばをめざして…

講師：山中龍宏氏（緑園こどもクリニック院長）

受講者のレポートより

椅子から落ちて頭をごっつん。振り返ってみると前にも似たような事故が…。皆さんの広場でも、こんなことありませんか。

講師の先生は、工学的視点からデータを集め、事故を検証し、行動やそこに潜在する問題点を見つけ変えていくことこそ安心できる場づくりで、「お母さんに声掛けして」「スタッフが見守ることで」「みんなで気を付けて」といったことだけでは事故は予防出来ず何度も繰り返すと力説されていました。

事故現場を検証する→物理的原因を見つける→必要であれば「高さを変える」「穴を埋める」「交換する」「撤去する」「場面をかえる」など→事故予防につながる

「事故件数」を減らすために、変えられない事は「月齢・季節・天気・時間」などで、変えられる事は「物・環境・意識」。意識だけに頼らず積極的に物と環境を変えて事故を予防しようというのが先生からのメッセージでした。

私たちは普段、丁寧に見守ることで安心できる広場づくりを心掛けていましたが、視点を変えて物や環境を見直す必要性にも気づかされました。又、繰り返す小さな事故こそ見逃さずに記録を重ね、行動や潜在的な問題点を見つけ、大きな事故を未然に防いでいきたいと思いました。

「誰もが」「いつでも」安心できる広場は、様々な視点を取り入れ、出来得る限りの努力の積み重ねの上にこそ成り立つものかもしれません。

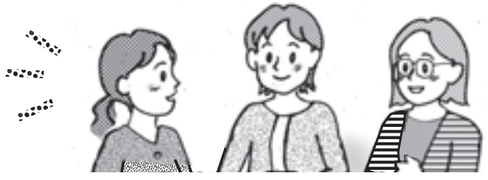
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

子育てグループリーダー交流会

グループリーダーあつまれ！

子育て中の方による自主運営の子育てグループの情報交換を目的に交流会を開催します。

日時：　2012 年 2 月 27 日（月）10：00 ～ 11：30
会場：　青葉区地域子育て支援拠点ラフール　研修室
対象：　青葉区で乳幼児（0 歳児～未就学児）を対象にしたサークル活動を自主運営している方（1 グループ 1 ～ 2 名）
内容：　活動の情報交換と交流
申込・問合せ：　青葉区地域子育て支援拠点ラフール　事務室までご連絡ください。（ＴＥＬ：９８１－３３０６）



2012 年 2 月　広場カレンダー

ラフールでは、**火～土（10時～16時）**の毎日「みんなの広場」を開いています

《ラフール広場カレンダー 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　パパママひろば

火	水	木	金	土
	1 みんなの広場 10:00～13:30	2 みんなの広場 10:30～12:30 助産師・保健師 ママの歯っぴーうえる噛む教室 10:00～11:30	3 みんなの広場 10:00～13:30	4 パパママひろば
7 みんなの広場	8 みんなの広場 0歳児のママ集まれ！ 10:30～11:30	9 みんなの広場	10 みんなの広場 10:00～13:30	11 お休み
14 みんなの広場 子連れボランティア説明会 10:30～	15 みんなの広場 1歳児のママ集まれ！ 10:30～11:30 子連れボランティア説明会 13:30～	16 みんなの広場 11:00～14:00 保育士	17 みんなの広場 子連れボランティア説明会 10:30～	18 パパママひろば
21 みんなの広場	22 みんなの広場	23 みんなの広場 10:00～13:30 / 13:30～15:30 バースあおばの助産師さん	24 みんなの広場	25 パパママひろば 13:30～15:30 発達相談員
28 みんなの広場	29 みんなの広場 10:00～13:30			

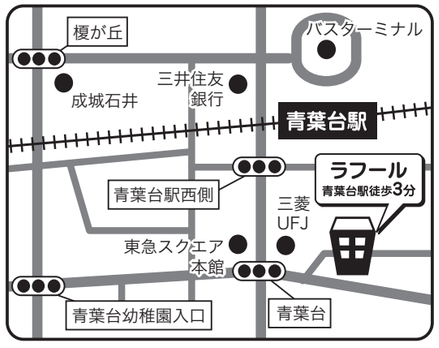
出張！みんなの広場＠ケアプラザ

子育て中のお母さん達が少しでもホッとできたり、他の子育て親子と交流できたりする場が住んでいる身近な場所にあったらいいなぁと、ケアプラザと協力しあって年に数回、青葉区地域子育て支援拠点ラフールから「みんなの広場」が地域ケアプラザに出向きます。

美しが丘地域ケアプラザ
2月 2日（木）　10:00～12:00
「ケアプラザで豆まき」

奈良地域ケアプラザ
2月 3日（金）　10:00～12:00
「ストレッチもあるよ」

ラフールへのアクセス



〒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カーズ・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
2月号
2012 Vol.7

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

ラフールニュース

◆ママor子どもが風邪・けがのときの過ごし方
◆産後のママの息抜き方法

ラフールは5つの♥を行っています！

- ♥みんなの広場を開催
- ♥広場での子育ての相談
- ♥子育ての情報を発信
- ♥子育て支援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
- ♥子育て支援のネットワークづくり

発行日：2012年2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

ママ or 子どもが

風邪・けがのときの過ごし方

子どもが風邪やけがをしてアタフタ～。
自分が動けないときどうしたらいいの～？
家の中で子どもとどう過ごそう…
今月号は、そんな困ったときのスタッフの体験談を紹介します！
参考に(なれば…)して下さいね。

ママ＆子どもの体調が悪いときの家での過ごし方(つわりのときなども・・・)

・絵本をたくさん読む
・図鑑を見る・・・「これな～に」と言いながら
・DVD を見せる・・・いつもは見せないものを借りてきて、一緒に見る
・ごっこ遊びをする…ディズニーランドごっこ、幼稚園ごっこ
・「せんせい」などでひらがなを教える…親が書いたのをなぞらせて消してまた書き
・小麦ねんどを作って遊ぶ
・ジグソーパズル＆かるた

ママのけが 体験談①

私が怪我したとき、子どもたちは夕飯作りや片付けなどやってくれました。息子(10 歳)は頑張って、お味噌汁･ご飯･目玉焼きを作ってくれました。娘(4 歳)もお皿を出したりしました。
少しずつお料理もお手伝いさせておくといざというときに・・・ただ、頭痛のときは何も動いてくれず・・・寝込まないとダメだなと思いました。

ママのけが 体験談②

1 歳の息子を抱っこしたまま転倒し、右ひじを骨折!!(息子は無事) さすがに実家を頼りました。(荷物も持てないので往復三時間の送迎もしてもらい…)
利き手が使えないと、オムツ替えから何からの子どものお世話はもちろん、自分のこともできなかったので、何から何までやってくれた両親には感謝です!

子どものけが 体験談①

息子が 3 歳の時、夫の実家で、寝そべってだだをこねたので「義父母の前…きちんとしなくては!」と力んだ私。しっかりなさい、と息子の両腕を引っ張ったとたん「痛い!ぎゃー」と悲鳴。右ひじを脱臼させてしまいました。
義父母の勧めで夜間救急に行き、ものの 5 秒で治りましたが、病院に連れていくのは大袈裟だと思っていたので、さらに反省。

子どもの風邪 体験談①

咳は出るけど、熱はさほど上がらない風邪が回復傾向だったので、軽く考えていたらマイコプラズマ肺炎になりました(T T)。咳が出ている時はとにかく無理をさせないように気をつけようと思いました。

子どもの風邪 体験談②

2 歳の時にかかった胃腸風邪。案外、元気そうに何かを食べ＆飲みたがるので、ついあげてしまうと、数秒後にはピピッと出てしまい、だんだん衰弱していきました。
休日診療へかけつけると、もどしたあとは 2 時間位何も与えてはいけないこと、落ち着いてきたら水をペットボトルのキャップ 1 杯くらいずつあげてもよいということを言われました。その通りにして、座薬の吐き気止めをすると、その日の夜には回復しました。

子どものけが 体験談②

息子が 3 歳のときのお正月、外出先でお昼を食べていたとき背もたれがない椅子でちょっとふざけて、頭から転落。少し泣きましたが元気でした。
でも実家に帰って、頭が痛い、そして嘔吐・・・。焦って救急車で病院へ。検査した結果、軽い脳しんとうということでホッ。お正月から大騒ぎでした。背もたれのない椅子にはご注意を！

困ったときには・・・

小児救急電話相談
045-201-1174
平日 18 時～翌朝 9 時　土曜 13 時～翌朝 9 時
日曜･祝日･年末年始(12/29～1/3)
9 時～翌朝 9 時

かながわ小児救急ダイヤル
#8000 または **045-722-8000**
年中無休/18～22 時

具合が悪いときの食事は？

下痢のとき避けたい食べ物
・生野菜・りんご以外の生果物・濃いお茶
・冷たい飲み物・香料(カレー、こしょう)
・油の多いもの・揚げ物、酸味の強いもの
・塩分の強いもの・はちみつ・水あめ
・糖分の多い甘いもの(あめ、チョコレート)

熱があるときの食事
熱が出ると水分が失われやすくなり、子どもの場合は特にからだの水分が不足しやすくなります。麦茶、湯冷まし、果汁、子ども用イオン飲料などを頻繁に与えましょう。
また食欲がなくなるので、ヨーグルト、ゼリーなどさっぱりした食べやすい食事を与えましょう。

産後のママの息抜き方法

先月掲載できなかった、ラフール利用者の育児の息抜き方法を紹介します！みなさん色々な方法でリフレッシュしていますね♪

子どもを預けて外出！

「母に子どもを預けてお買い物をする、習い事をする。」
「一時預かりを利用し、自由な時間を過ごす。」
「娘を主人に預けて買い物。でも気になって2,3時間で帰宅しちゃいます。」
「無料託児室つきのエステ!!」
「自分の時間を 1 時間くらいもらい、岩盤浴やテニスなど好きなことをやったり、友達に会ったりする。」
「夫に預けて、半日ほどスポーツを楽しんだらいいリフレッシュになりました。」
「パパに預かってもらい、マンガの立ち読みに行きます。」

買い物&おしゃべり★

「実家の母に電話。」
「やっぱりママ友とランチやお茶をしながらおしゃべりです。短時間でもスゥーっとします。あとは甘いものを食べる☆」
「ママ友の家に遊びに行き、お茶をしてストレス解消。」
「買い物をする。(自分の物だけ買うと悪い気がするので子どものも)」

子どもと一緒に

「1 才(8 キロ)になった息子が泣き止まないと、ついイライラしてしまいますが、抱っこしながらスクワット!!ママがリラックスすると子どもも落ち着いてきますよ。」
「やっと色々な物を食べられるようになった息子と喫茶店でお茶デート(息子が 100%ジュース、私はコーヒー)。息子も喜んでいるようです。」
「パパに家事を任せて、子どもと思いっきり遊ぶ。」

パパに見てもらってちょっとのんびり…

「夫が休みの前日は子どもと 2 人で寝てもらう。夜中の授乳も冷凍母乳をあげてもらい、私はリビングで朝まで爆睡。私は泣き声で起きてしまうこともありましたが、夫は『朝まで(子どもは)起きなかったよ』と言うことも・・・。起きなかったのはパパで、子どもは起きてくれないパパに諦めて、泣き寝入りしたようです。」
「アロマオイルをたらしたお風呂に(ひとりで)ゆっくり入らせてもらったり、朝少し主人に面倒を見てもらって 15 分でもゆっくり眠らせてもらったりする。」

歌う♪

「ベビーカーに子どもを乗せている間など、外でも子どもと一緒に歌っています。子どもは少しずつ歌を覚えてくるし、少しストレスもなくなるような・・・。」
「ため息や『もー』と言いたくなったときは、代わりに童謡を歌っていました。少し大きな声で歌うとストレス発散できました。」

みんなの広場から… 12/3(土)「働くママ集まれ！」レポート

土曜日のラフール研修室に普段仕事をしているママと復職の準備をしているママ４組が集まって、おしゃべりしました。

話題①　仕事をしていて良かったこと
・職場で大人と話すことでリフレッシュできる。
・子どもは保育園で遊びを覚えて来て、楽しそう。
・子どもに母の必死な姿を見せることができる。など

話題②　子育てをしながら仕事を続けて来てたいへんなこと
・子どもの体調が悪い時や妊婦の自分の体調が悪い時、仕事を休みにくいなど。

病児保育や保育園の生活についての情報交換ができ、パパが子どもをお風呂に入れてくれる、寝かしつけてくれるなどのサポートがとっても助かる！との話には皆さん共感。子育てと仕事の両立は本当に時間との勝負。大変さも有りますが、逆に子どもがいるから頑張れるのかもしれません。

うちの子ったら…おもしろエピソード

夕方、お散歩から帰るときにきれいな三日月がずっと見えていたので「お月様がついてきているみたい」と喜んでいた息子(3 歳)。でも、途中で建物の後ろに隠れて見えなくなったとたん「いなくなっちゃった～～」と大声で号泣。また月が見える場所に行くと泣き止みましたが、家に着くとまた「お月様見たい～」と泣きながら言うので、ベランダに連れて行き、しばらく一緒に月を眺めていました。
泣くほど？？と思いましたが、ほんとに月がいなくなったと思って寂しくなるなんて子どもの感受性って豊か～。

子どもと楽しむひな祭りアイデア

親子で簡単にひな祭り気分を味わえるアイデアを紹介します。
女の子はもちろん男の子も一緒にひな祭りを楽しもう!

紙コップに和紙を貼り、お内裏様とお雛様を作ってみましょう！顔はこどもに描かせると・・・またかわいいです。金色の折り紙で金屏風を作るとちょっと本格的？

子どもと一緒にちらし寿司作り♪具材を混ぜたり、乗せたり、小さいお子さんでもお手伝いしやすいですよ。

ひな祭りの日が近づいて来たら、桃の木のそばを散歩。
風で折れた桃の花の枝を発見した時は、ラッキー！一輪挿しにちょこっと飾り、プチ・ひな祭り。

ホットケーキに、チョコペンやいちごをすりつぶしたものを混ぜた(いちごジャムで OK!)ピンク色の生クリームを使ってデコレーションをすれば、かわいいひな祭り仕様のケーキになりますよ。

○○○3 月から、研修室を使って「おしゃべりタイム」をスタートします○○○
3 月のテーマは「私の出身地自慢！」　出身地、ふるさと毎に集まっておしゃべりをしましょう。詳しい日程はラフール内の掲示板でお知らせします♪♪♪

えほんのじかん

「くまさん くまさん なにみてるの？」
作:ビル･マーチン 絵:エリック･カール / 偕成社

カラフルな色使いでページいっぱいに動物が描かれていて、原色に近い美しい色彩で視覚的にとても刺激を受ける絵本です。動物の見ている物は、最後には世界中の子どもたちへと展開して行きます。小さなお子さんへの読み聞かせにぴったりの絵本です。

編集後記

「どんどん寒さが厳しくなってきましたねー。こどもたちはいつ雪降るかなぁ～と楽しみにしています。主人の実家では雪も積もったとのこと。こどもたち行きたい！と言ったけど、主人が嫌だ！　そろそろ雪国にも連れて行ってあげたいな。」(poco)

「娘(3 歳)が産まれた時の身長から、ちょうど 2 倍になっていてビックリ…！大きさだけ？は一丁前に成長しています。何の記念日にしよう かな♪」(tomo)