

来てよし、帰ってよし まご孫講座

ラフルには毎日おおぜいの子育て中の若いお父さん、お母さんが来られて、お子さんと楽しいひとときを過ごしていますが、祖父母世代の方にとっては「ビルの6階だと中の様子が分からず、ちょっと入りにくい場所」かもしれません。

しかし「祖父母世代」は子育て世代にとって一番身近な子育ての先輩として頼りになる存在。そこで祖父母世代のみなさんに広場の様子を見ていただきながら現代の子育て事情も知っていただこうと、1月24日、27日に研修室で「来てよし、帰ってよし、まご孫講座」を開催しました。



バウンサー・バンポ・エルゴ抱っこひも・・・
子育てグッズに目はくぎ付け

講座のメインはグループに分かれての座談会。「孫を叱るのはどの辺まで・・・?」「嫌われたくないけど、食事のしつけは厳しくしたい」「洋服にブームがあるように、子育てにもブームがあるわね」「正解が無いことは、どこで折り合うかが大事かな」…。いろんな意見が飛び交いました。また最後に、広場に出て利用者のお母さんたちと話したり、子どもと遊んだり、短い時間でしたが多世代交流も実現しました。

どうぞ、お気軽にお越しください。

ボランティア募集中!

ラフルは0歳から未就学児と妊婦さんとその家族、地域の子育て支援者の方々に利用していただく青葉区で1か所の子育て支援拠点です。利用していただく方々が安全でホッとでき、くつろいで過ごせる環境を整えるために、地域の皆さんのお力を貸していただけませんか。具体的にはこのニュースの中面に「子連れボランティア・スタート!」の記事があり、紹介をしています。

ラフルに関わっていただくことで、街で出会ったときに「こんにちわ!」と挨拶し合える人が増えると、素敵ですね。詳細はラフルの事務所にお問い合わせください。

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

2012年4月

広場カレンダー

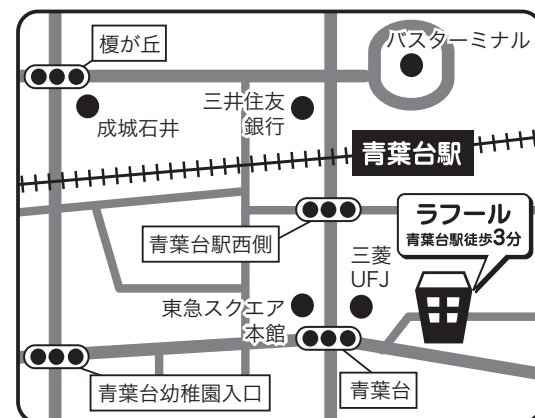
ラフルでは、火～土(10時～16時)の毎日「みんなの広場」を開いています

《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
3 みんなの広場	4 みんなの広場 10:00～13:30	5 みんなの広場 10:30～12:30 助産師・保健師	6 みんなの広場 10:30～12:30 発達相談員	7 パパママひろば ●出身地別おしゃべり タイム 13:30～ (中国・四国地方)
10 みんなの広場 センター保育園保育士 14:00～15:45 内、14:00～1時間程度 子育て講座 「こどもの年齢に 応じての関わり方」	11 みんなの広場 10:00～13:30 ●出身地別おしゃべり タイム 11:00～ (東海・北陸地方)	12 みんなの広場 11:00～14:00 保育士	13 みんなの広場	14 パパママひろば ●出身地別おしゃべり タイム 11:00～ (日本以外の国) ●パパと一緒に体操 しよう ランチタイム前
17 みんなの広場	18 みんなの広場 ●出身地別おしゃべり タイム 11:00～ (九州・沖縄地方)	19 みんなの広場	20 みんなの広場 10:00～13:30 13:00～15:45	21 パパママひろば
24 みんなの広場 意見交換会 ●1歳児のママ・ パパ集まれ! 11:00～	25 みんなの広場 10:00～13:30 ●出身地別おしゃべり タイム 11:00～ (北海道・東北地方)	26 みんなの広場 13:30～15:30 助産師 意見交換会 ●2歳以上の お子さんのママ・ パパ集まれ! 11:00～	27 みんなの広場 10:00～13:30	28 パパママひろば

意見交換会の参加方法
会 場: ラフル研修室
申込受付: ラフル受付
定 員: 10名程



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。

〒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

4月号
2012 Vol.9



特集:子育て昔と今

◆ 青葉区のオススメスポット

◆ 簡単お料理レシピ



ラフルは
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

時代と共に子育ても変わっている？

子育て 昔と今



おっぱい

昔

生後3ヶ月ぐらいまでは母乳が中心。母乳が足りないようならミルクを足す。だいたい1歳前後で「断乳」をしていた。ミルク主流の世代もいる。

母乳育児の良さが見直され、母乳を勧める産院が多い(場合により混合・ミルクに切り替えることもある)。母乳は消化がよいためミルクに比べ授乳回数が増える。おっぱいから自然に離れる時期を「卒乳」という表現をする。1歳半前後が多い。

今

授乳は大切なスキンシップの一つ。母乳でもミルクでも、たくさん抱っこして話しかけてあげてください。世代によって授乳方法は様々ですが、母乳の出や赤ちゃんの飲み方はそれぞれ違うので、ママと赤ちゃんの体調・ペースに合わせた授乳方法を考え、周囲の人にも理解・サポートしてもらいましょう。



外出

昔

生後半ぐらいまでは人ごみにあまり連れて行かない。必要な外出は授乳の合間に急いですませていた。

授乳やオムツ替えのスペースも増え、外出が手軽に出来るグッズやルール(バスや電車でベビーカーで乗車できる)もあり、子連れで気軽に外出できる。

今

離乳食

昔

だし汁で煮た野菜をつぶしたものなど、素材そのままの味の離乳食が主流。大人のものを取り分けることも多かった。また、早い時期から白湯や果汁を飲ませていた。(ビタミンCの補給や多様な味に慣れるなどの理由から)

離乳食を始める5～6ヶ月頃までは母乳以外はあまり飲ませない。お風呂の後でも母乳で大丈夫。離乳食作りのグッズなどがたくさんある。

今

離乳食レシピなどの情報が溢れているので、作るのは大変!と気負うママも多いですが、昔のようにお味噌汁の具と一緒に作ったり、大人のものを取り分けスプーンやすり棒で潰したりすれば、手間をかけず栄養も取れる離乳食が作れますよ。



オムツ

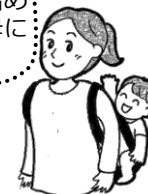
昔

布オムツが主流。紙オムツは高価で、遠出の外出等に使用していた。2歳の夏を目途にオムツをはずす。オムツがはずれるとオムツの洗濯が無くなり、育児がかなり楽になったように感じる。

紙オムツが主流。不快感が少ないのでオムツ替えの回数が減る。3歳までにトイレトレーニング。扱いやすい布オムツもでているので紙と併用派も。

今

今は便利なオムツがたくさんありますが、昔は洗濯など大変だったようです。子どもの体の発達に合わせてトイレトレーニングを始めましょう。トレーニング経験のある祖父母に手伝ってもらってもいいですね。



抱っこ

昔

理由が思い当たらないのに泣いた赤ちゃんをすぐに抱っこをすると「抱き癖がつく」といわれた。また首が据わると「おんぶ」が主流。

抱っこは親子のスキンシップ。上手に自立する下地を作るので、いくらでも抱っこをして良いという考え。外出時は抱っこ、家事や寝かしつけのときはおんぶ、と使い分けているママも。

今

「抱き癖」を気にせず、たくさんスキンシップを取りましょう。抱っこ紐やおんぶグッズも豊富にあるので、うまく取り入れてくださいね♪

みんなの広場から...

子連れボランティア・スタート!

- ①テラスのガーデニング
- ②おもちゃづくり、修理(夢のおもちゃ箱チーム)
- ③壁面の装飾 (青空キラキラチーム)
- ④手遊び、絵本の読み聞かせ(いないいないばあチーム)
- ⑤ゆずります、ゆずってくださいコーナー
- ⑥広場の見守り・手伝い
- ⑦リフレッシュタイムの企画・構成
- ⑧情報発信・事務作業等(縁の下の力持ちチーム)

広場の利用者の方に声をかけて、左記の8種類のボランティアチームがラフルにできあがりつつあります。子どもを連れてでもできること、一緒に考えていきましょう!

えほん
の
じかん

ちいさなあなたへ / 主婦の友社

文:アリスン・マギー 絵:ピーター・レイノルズ 訳:なかがわちひろ

子どもに対するママの気持ちを綴った絵本。子ども向けというよりママに読んでもらいたい一冊です。出産祝いにもオススメです。

私は息子(現在3歳)の産後にこの本をプレゼントされて読みましたが、読み終わるときには感動して号泣。今読むと、産後すぐの頃の気持ちを思い出して、育児に対して新鮮な気持ちで向き合えます。

ひらがなだけで書かれているので、もう少ししたら子どもにも読んでもらいたいなあ。

簡単お料理 レシピ



ミートソース

たくさん出来るので使わない分は冷凍して使ってくださいね!

材料

豚ひき肉:300~400g くらい
たまねぎ:1つ
にんじん:半分(小さめなら1本)
トマトホール缶:半量
水:トマトホール缶半分と同量
中濃ソース:100cc くらい
コンソメキューブ:1つ

作り方

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り。
 - ②油を引いたお鍋か深いフライパンで①とひき肉をよく炒める。ひき肉がバラバラになるまで。
 - ③炒め終わったら、トマトホール缶、水、中濃ソース、コンソメキューブを入れて中火で30分~1時間煮込む。
- ※途中で味見をして、薄かったり濃かったりしたらトマトケチャップや水を加えて味を調整して下さい。(ホール缶がないときはケチャップでもOK)

アレンジメニュー

★ショートパスタ+ミートソース=ミートソースグラタン

またはじゃがいも



★おもちゃ+ホワイトソース+ミートソース=おもちゃラザニア



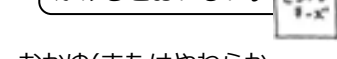
★離乳食にアレンジ♪

少量のミートソースを小鍋にとりわけお湯でのばし、おかゆ(またはやわらかく茹でたパスタ)にかける。お好みで粉チーズをかけても☆

★パン+ミートソース=ピザパン



とろけるチーズを
かけるとおいしい♪



番外編

あ〜、すれちがい...

こんな風に
思っていたのね!

じいじ・ばあば・ママ・パパの思いは微妙にちがっていることもありますよね??

どこまで叱っていいのか...?

愛情あつてのしつけだから、じいじ・ばあばからも叱ってもらおうと、子どもにも伝わると思うわ。

孫は可愛い! コミュニケーションがとりたくて、つついとおもちゃやお菓子(食べ物)をあげてしまうの。

あげる前にママかパパにひとこと言ってくれと、嬉しいです。

美味しいプリンと一緒に食べたのよ♪

ありがとう。でもスプーンは別にしてね。虫歯や感染症の心配があるそうだから…。ところでぼくの方は?食べちゃったの?!

青葉区オススめスポット

Vol.1

公園編

●青葉台公園(きのこ公園)

駅の近くにある公園。キノコの中に入れる遊具あります。赤・青・茶があり、柄のところから赤は入れますよ。
★ブランコ・滑り台・砂場があります。

●藤が丘公園

広い公園で大きな子にはワクワク楽しめる場所。ターザンロープが楽しそうでした。釣りもできるそうですよ
★ブランコ、滑り台、複合遊具、ターザンロープがあります。

●しらとり台第四公園(パンダ公園)

小山を滑り落ちるような感覚のによるの滑り台があります。少し滑りが早いようなので、小さなお子さまはご注意ください。パンダのオブジェがあります。
★滑り台、複合遊具、ブランコ、砂場があります。

●つつじヶ丘第一公園

ラフルから近い広い公園。ロケット型の滑り台ありましたよ。白くてベターと地を這うような形の不思議な形のオブジェもあります。
★ブランコ、滑り台、ジャングルジム、不思議なオブジェがあります。

編集後記

ラフルニュースは4月号から少しリニューアルしました!「青葉区オススめスポット」「簡単お料理レシピ」(隔月)、などの新コーナーが始まりました。来月も新コーナーが始まる予定ですのでどうぞ期待★

「先日娘の幼稚園で、1年間お世話になったクラスの先生に、感謝を込めてお別れ会を行いました。先生の涙に親もほろり。娘にとって産まれて初めて出会った先生は、きっと記憶に刻まれるのでしょうね。素敵な優しい先生に出会えて良かったね☆」(tomo)

「子どもとわたしだけでディズニーランド行き、あと1時間で夜のパレードというときに5歳の娘が寝てしまいおんぶしました。息子はお買い物したいというし、おんぶしたままショッピング。17キロを甘くみていました…翌日腰痛。赤ちゃんの頃が懐かしかったです。(poco)