



乳幼児健診日に
ワクワク情報コーナーを
開設しています
ラフルールから出張*

4ヶ月児健診と1歳6ヶ月児健診の日に「ワクワク情報コーナー」を区役所1F101会議室で開設しています。地域の方が子育てで広場など、子どもと出かけられる身近な場所や子育て情報などのチラシを紹介しています。食事でもできますので、健診の待ち時間や終了後の休憩スペースとしてもご利用できます。授乳コーナーもありますのでお気軽にご利用ください。



授乳室：4～5人利用できるスペースがあります

12:00～15:00
乳幼児健診の日、健診を受ける方々が昼食や休憩に利用できます

スタッフはオレンジのエプロンをしています

情報コーナーには地域育児教室、子育て相談会場、保育園の園庭開放等の支援事業、地域の民生委員・主任児童委員さん等による子育て広場、その他地域の子育て支援グループ、一時預かりなどのチラシを置いています。今後は保育園の子育て情報なども充実していく予定です。



◆情報は地域ごとに平置きされています

◆情報コーナーのスタッフは「地域のボランティア」「主任児童委員」「ラフルールのスタッフ」が担っています

情報についての説明を聞いたり、地域の人と話すことで少しの時間でもほっとしていただけたいと思っています。そしてお子さんのお出かけの参考にいただければと思います。4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診の際には是非ワクワク情報コーナーに立ち寄ってみてください。尚、3歳児健診時は情報ラックのみの設置になりますが、101会議室の利用はできます。

2012年6月 広場カレンダー

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

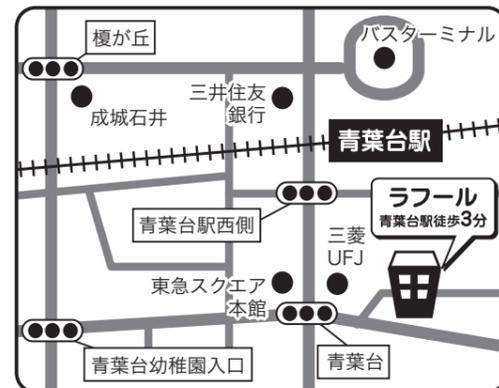
《ラフルール広場カレンダー アイコンの見方》

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

火	水	木	金	土
			1 みんなの広場 10:00～13:30	2 パパママひろば
5 みんなの広場 14:00～15:45 公立保育園の保育士 ●「パン工房くるみ」のパンの販売 お昼前～30分位	6 みんなの広場 10:00～13:30	7 みんなの広場 10:30～12:30 助産師・保健師	8 みんなの広場 10:00～13:30 公園遊びの日	9 パパママひろば ☆☆☆☆☆☆ ラフリンピック(春のミニ運動会) 1回目/11:00～11:30 2回目/14:00～14:30
12 みんなの広場	13 みんなの広場 10:00～13:30 10:30～12:30 臨床心理士	14 みんなの広場 11:00～14:00 保育士	15 みんなの広場	16 パパママひろば パパも一緒に1,2,3 (ランチタイム前) ●子育てサポートシステムの説明会 13:00～14:00 研修室にて 10:30～12:30 発達相談員
19 みんなの広場	20 みんなの広場	21 みんなの広場	22 みんなの広場 13:00～16:00	23 パパママひろば 意見交換会 ●妊婦さんとその家族集まれ! 11:00～研修室にて
26 みんなの広場	27 みんなの広場 10:00～13:30 意見交換会 ●1歳児のママ・パパ集まれ! 11:00～研修室にて	28 みんなの広場 13:30～15:30 助産師 ●「パン工房くるみ」のパンの販売 お昼前～30分位	29 みんなの広場	30 パパママひろば 意見交換会 ●2歳児以上のママ・パパ集まれ! 11:00～研修室にて

●第1回子育てサークルリーダー交流会
6月25日(月) 10:00～11:30 ラフルール研修室にて ※広場はお休みです
サークルをつくりたいと思っている方も、ラフルールにお問合せください

ラフルールへのアクセス



〒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クス・コレクティブパレットが区との協働で運営しています。

0歳から未就学児&妊婦さんとその家族/子育て支援に関わるの方のための通信



雨の日! 子どもとどう過ごす?

- ◆水遊びに行ってみよう!
- ◆簡単お料理レシピ



ラフルールは
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

雨の日！ 子どもと どう過ごす？



梅雨のシーズンが到来しました！
雨だと、どうやって子どもと過ごしたらいいんだろう?!と困ってしまう
パパ・ママも多いと思います。
そこで、今月は「みんなの広場」利用者に聞いた雨の日の過ごし方＆
ラフルスタッフからのアドバイスなどを紹介します！



おうち遊び派

- 「絵本を読む」
- 「抱っこでベランダに出て雨の歌を歌う♪」
- 「おすもうをして一緒に遊ぶ」
- 「ボール遊びをする」(新聞紙やタオルでボールを作るといいですよ)
- 「お気に入りのベビージムで遊ぶ」
- 「音の出る絵本で遊ぶ」「ワークブックをする」
- 「クッキーを一緒に作る」「粘土遊び」
- 「押し入れやテーブルの下を開放して遊ぶ！」(おうちに見立てておままごとを始めちゃったりしますよ)

お出かけ派

- 「ラフルに来る」
- 「お友達の家に行き遊ぶ」「図書館に行く」
- 「アートフォーラムあざみ野へ行く」
- 「1歳であまりまだ動かないので、デパート、ショッピングモールの無料で遊べるところで気分転換をしています」
- 「晴れの日にはあまり行かない科学館等へ行く」
- 「電車の1日乗車券を買って色んな駅で乗り降り♪」
- 「長靴を履いて水たまり、どろんこで遊んだりして、雨を感じる」

ラフルスタッフからのアドバイス

外出する、しないに限らず、雨の日
は子どもと一緒に一日遊ぶぞ～！
という覚悟が必要ですね。

小さなお子さんでも、「水族館」や「電車とバスの博物館」(宮崎台)などは楽しめる場所は色々ありますよ。
もちろんラフルにも来て下さいね！

外に長時間出るときは、子どもも親もレインコートを着るなど、濡れてもいい格好で！
子どもにはもう着古した服を着せて、遊び終わったら処分するでもいいですね。

雨の日にオススメ!

紙粘土遊び

- 紙粘土(かるいもの)少量に少量の絵の具を混ぜる。コネコネして、いろんなボールを作ってみましょう。晴れた日に見つけた枝にボールをさせば、あらっ、お花みたい。
- 空いてるペットボトルに紙粘土を貼りつけて、その上から絵の具で色をつけた紙粘土やビーズなどを貼ったら、かわいいペン立て。フォトフレームに貼りつけてもかわいいですよ。乾くまで少し時間がかかりますが…。



みんなの広場から…

4月23日(火) 第2回「1歳児のママ集まれ!」レポート

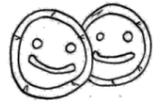
1歳児のママでもあるラフルニュース編集スタッフMが「1歳児のママ集まれ!」に参加してきました♪
メンバーは8組の親子+ラフルスタッフ2名。最初に、ママの自己紹介&悩み事などを一言ずつ話していきました。「子どもが台所で調理器具や食品を出すけどどうしたらいい?」、「体のあちこちを噛む癖をやめさせたい」、「物を投げたりするけど叱ってわかるもの?」、「まだ歩かないけど大丈夫?」など、様々な悩みが出てきました。
その後、フリートークをすると…『台所ではザルとかシリコン製の噛んでも大丈夫な物を渡しちゃっています〜』、『おっぱいを噛まれる場合は抱き方を変えて授乳するといいですよ!』などなど、色んな子育てのアイデアがたくさん出てきました。
そして、話題はしつけの話へ…。ダメ!ということはどうやって教えられるんだろう?とみんなで意見を出し合っているうちに、終了時間になってしまいました。
話が盛り上がっている間、娘はというと、あっちこっちへ動き回ったり、お友達とおもちゃで遊んだり…。同世代のお友達との交流は娘にもいい刺激になったようです。
今回参加されたママからは
『みんな同じなんだ、と思えて嬉しかった』
『卒乳や躰の事も話したかった』
『子ども同士も関わって良かった』
『人と話すことは良いことだと感じた』
『終わった後、参加していた人と話げできた』
『他のお母さんがどう子どもと接しているか見られて良かった』
などの感想があったそうです。
次は「いやいやっ子のママ集まれ!」に参加してみたいなあ。



今月も「みんなの広場」利用者からの情報を記事に掲載させていただきました。ご協力ありがとうございました！
今後も不定期にアンケートを行うことがあると思いますが、よろしくお願ひします。
また、ラフルニューール制作にご興味のある方はスタッフまで!

簡単お料理 レシピ

にんじんスタンプを使って smile cookiesを作ろう!

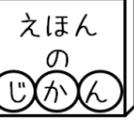


- 材料** (28個分くらい)
- バター 160g
 - 砂糖 100g
 - たまご 1つ
 - バニラエッセンス 少々(なくてもOK)
 - 小麦粉 280g
 - グラニュー糖 適量

***にんじんスタンプの作り方**
にんじんにカッターやつまようじで型を作ります。竹串やつまようじで余分なにんじんを取り除く。簡単なのは顔型です。切れば何度でも作り直せるので、失敗しても安心ですよ。
使ってしまったにんじんは洗って、カレーに使ってしまいましょう♪

- 作り方**
- ①室温に戻したバターと砂糖をすり混ぜ、たまごとバニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ②①にふるった小麦粉を加えて、ひとまとまりになるまで混ぜる。
 - ③生地を直径3cmくらいのボールに丸め、オープンシートを敷いた天板に並べる。
 - ④にんじんスタンプ(*)をグラニュー糖につけ、クッキーをつぶすように押す。
 - ⑤170度に予熱したオープンで約12分焼く。焼きあがったら、網にのせて冷まして完成。

お子さまににんじんスタンプ押しや丸めるお仕事をやらせてあげていっしょに作っても楽しいですよ。スタンプせずに、レーズン・チョコチップを混ぜ、少し小さめにまるめて焼いてもおいしいです。



ぴよーん /ポプラ社

作・絵: まつおか たつひで

シンプルだからこそ、パワフル。
「どんな本を読んであげたいの?」…頭でっかちになった時には、とにかくこれを読むと親子ともども肩の力が抜けます。息子が2才~3才の頃は何度読んでも、げらげらクスクス。そんな一冊です。

水遊びに行ってみよう!

おすすめ水遊びスポット!

★7月はラフルでもテラスで水遊びを計画中です!乞うご期待。



- こどもの国
せせらぎ(人工の川)では滝から流れる水で遊べます♪
- 王禅寺ふるさと公園
“流れ”と呼ばれる小川があり、夏は水遊びの子どもたちでいっぱいです。
- あいかわ公園
入り口広場の噴水やジャブジャブ池などの水遊びスポットがあります
- 鷺沼ふれあい広場(旧鷺沼フール)
新しくキレイな広場です。小さなお子さんが多いですよ。
- 県立四季の森公園
川のように流れのあるじゃぶじゃぶ池がありますよ。
- らうぽーと横浜の噴水
お買い物ついでに子どもを遊ばせられます。
- 保育園の園庭解放日に行き、水遊び

- 水遊びの持ち物**
- 大きめタオル
 - ビニールシート
 - サンダル(脱げにくい物)
 - 着替え
 - 帽子
 - 遊び道具(ビニール袋やペットボトルに穴を開けるだけで立派なおもちゃになります!)
- 要チェック!**

※持ち物には記名をしましょうね。
※水遊びは疲れるので、少し早めに帰るように心がけましょう!
(子どもは帰りたいがらないと思いますが…)

悩めるママの 子育て相談

今月は
生活リズム編



夜早く寝て欲しいのですが、なかなか寝てくれません。
どうしたら早寝早起きの生活にすることができのでしょうか?

お子さんが1歳位なら外に出かけて(できれば夕方)お腹をすかせて帰宅⇒すぐお風呂⇒食事⇒少し一緒に遊び絵本を読んでから消灯⇒ママも一緒に寝る。
2歳位なら風呂は外で遊んだ後、屋敷をしないように夕方早くお風呂⇒ご飯⇒ママも一緒に寝る。そのパターンを繰り返すというのは、どうでしょうか?

夕飯の時間やお風呂などの時間を少しずつずらして、お布団に入る時間を徐々に早くしていくのはどうでしょうか?
お昼はお日さまの出ているところで遊んで疲れ、夜は明りを暗くして、テレビの音なども小さくして、寝る環境を作ってあげることも大事だと思います。

早く寝て欲しい!ととても分かります。でも、夜に焦点を合わせていくらく早く寝かせようとしてもなかなか生活リズムは作りにくいようです。(夜遅かったから朝はゆっくり…とか、朝寝ている間に家事を済ませてしまおう…と思っちゃいますが)
どうも朝にポイントがあるようです。朝決まった時間(7時頃)に起こす!ママも大変ですが、子どもの寝る時間は、朝から見直してみると上手くいくことが多いようです。私も、何人かのママにアドバイスをさせていただき、成功!の報告を受けました。
まずは早起き!からトライしてみてくださいはいかがでしょうか。

編集後記

「ラフルニュースを発行してはや10ヶ月。今後は広場を利用する皆さんの声を、たくさん記事に反映させたいと思います。ご協力をよろしくお願い致します☆」(tomo)

「なかなか花粉が終わらず、まだまだ鼻水がつらいこの頃。年々ひどくなっている気がするんですが…気のせい?でも自転車にはいい季節でマスクせず、乗っています。自業自得ですね…」(poco)